

Estrategia metodológica orientada desde la Gamificación para la promoción de hábitos saludables, en la comunidad del Barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.

Proyecto de grado Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física,
Recreación y Deportes

Danna Sthefanny Rativa Triana

Director: Jaime Eduardo Alvarado Melo



Universidad Libre

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física,
Recreación y Deportes

Bogotá, mayo de 2021



UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Libre. Biblioteca Bosque Popular
Título del documento	Estrategia metodológica orientada desde la Gamificación para la promoción de hábitos saludables, en la comunidad del Barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.
Autor(es)	Danna Sthefanny Rativa Triana
Asesor	Jaime Alvarado Melo
Unidad Patrocinante	Universidad Libre – Facultad de Ciencias de la Educación – Programa Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y deportes
Palabras Claves	Gamificación, estrategia, hábitos saludables

2. Descripción
<p>El presente trabajo de grado tiene como objetivo diseñar una estrategia metodológica orientada desde la Gamificación para la apropiación de hábitos saludables utilizando una muestra objetiva de ocho personas dentro de los 15 y 55 años de edad, las cuales son pertenecientes a la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C. con quienes la idea de este proyecto surge al haber estado inmersos en una pandemia por un virus llamado Covid-19, donde por medidas de seguridad la mayoría de personas tienen que estar resguardadas en sus casas con sus familias, reconociendo una nueva forma de vida, una nueva forma de convivir, manejando un alto nivel de responsabilidad y limitaciones. Como objetivo general del proyecto se quiere determinar los efectos de la aplicación de una estrategia metodológica orientada desde la gamificación para la adquisición de hábitos saludables, por medio de un paso a paso donde primero se realiza una</p>

identificación de hábitos, siguiente a eso se realiza el diseño de la estrategia y ya por último aplicarla y verificar sus cambios.

Dentro del marco referencial se utilizaron teorías de gran importancia para el desarrollo de la investigación, como lo es la teoría del Flujo por el autor Mihály Csikszentmihalyi, (2014), la cual expone la reacción de un individuo hacia un estímulo de una actividad la cual le generara placer y gusto, siguiente esta la teoría de la autodeterminación por los autores Richard M. Ryan, Edward L. Deci y Daniel H. Pink, (2014) la cual menciona las motivaciones que mueve a una persona para su desarrollo social y bienestar, la cual muestra un constante esfuerzo y compromiso con sus vidas. Ya después se tiene las motivaciones intrínsecas y extrínsecas de los autores Ryan, R; Deci, 2014, donde una es la motivación más fuerte que puede tener una persona ya que lo hace por deseo propio y la otra esta en busca de algo, bien sea un reconocimiento, dinero o un puesto; por último, está la teoría del establecimiento de objetivos por los autores Locke y Latham, (2014) la cual mira la relación positiva entre la dificultad con el objetivo dentro de un proceso.

3. Fuentes

- Abril, J., Ferreira, G., & Cruz, C. (2019). *Universidad Libre*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17630/PROPUESTA%20DID%203%81CTICA%20PARA%20FOMENTAR%20LA%20PR%203%81CTICA%20DE%20LOS%20H%203%81BITOS%20SALUDABLES%202c%20EN%20ESTUDIANTES%20DEL%20CURSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arguello, B., & Sequeira, M. (2015). *Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua*. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/1638/1/10564.pdf>
- Aspe, V., & López. (1999). *Hacia un desarrollo humano: valores, actitudes y hábitos*. México: Limusa.
- Castillo, D., González, A., Ríos, A., Páez, D., Torres, A., Díaz, M., . . . Sarmiento, o. (2017). *Preventive Medicine*. doi:10.1016/j.ypmed.2016.08.02
- Coello, L., & Gavilanes, B. (Febrero de 2019). Obtenido de file:///D:/Downloads/BFILO-PSM-19P041%20COELLO%20-%20GAVILANES.pdf
- COLOMBIA, C. D. (1991). *De los derechos, las garantías y los deberes*. Bogotá D.C.

- Corazón, F. E. (22 de Mayo de 2020). *Fundación Española del Corazón*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
- Borge. (1976). *Brainly*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/6391735#:~:text=Robert%20K.,presupuestos%20te%C3%B3ricos%20en%20maxima%20precisi%C3%B3n%22>
- Bogotá. (26 de Noviembre de 2012). *Bogotá*. Obtenido de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/rafael-uribe-uribe/rafael-uribe-uribe-una-localidad-con-mucho-que-mostrar>
- Escaravajal, J., & Acosta, F. (2019). *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Obtenido de https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/21708/2019_224.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Española, R. A. (2019). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>
- Gaitán, V. (Noviembre de 2013). *educativa*. Obtenido de <https://www.educativa.com/blog-articulos/gamificacion-el-aprendizaje-divertido/>
- Galeno. (2020). *psico*. Obtenido de https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_defsalu.pdf
- García. (1997). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- García, M. (21 de Septiembre de 2010). *slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/MaiteGL/hbitos-saludables-ef#:~:text=2.,bienestar%20f%C3%ADsico%2C%20mental%20y%20social>
- Gómez, J. (Junio de 2020). Gamificación en contextos educativos: análisis de aplicación en un programa de contaduría pública a distancia. *Revista Universidad & Empresa*. Obtenido de <http://web.a.ebscohost.com.sibulgem.unilibre.edu.co/ehost/detail/detail?vid=0&sid=5113879c-cbdc-4bc2-9437-4fdb7d055912%40sessionmgr4008&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=fap&AN=141467567>
- Granados, C., Rivera, D., & Muñoz, C. D. (2011). *minsalud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Contenidos%20para%20el%20mejoramiento%20de%20la%20gesti%C3%B3n%20territorial%20en%20la%20promoci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%20saludable.pdf>

- Guerrero, D., & Pescador, C. (Noviembre de 2017). Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11857/TESIS%20FINALcorreccion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kaplan, A. (1964). *Scielo*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000100006
- Meza. (2002). *Colypro*. Obtenido de <http://www.colypro.com/revista/articulo/la-pedagogia-y-la-educacion.-dos-conceptos-distintos#:~:text=Algunos%20autores%20definen%20a%20la,aprendizajes%20en%20el%20proceso%20educativo.>
- Quist. (1989). *Brainly*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/6391735#:~:text=Robert%20K.,presupuestos%20te%C3%B3ricos%20en%20maxima%20precisi%C3%B3n%22>
- Robert, K. (2002). *Brainly*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/6391735#:~:text=Robert%20K.,presupuestos%20te%C3%B3ricos%20en%20maxima%20precisi%C3%B3n%22>
- Marín, I., & Hierro, E. (09 de Julio de 2014). *JENUI*. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20\(definico%CC%81n\).pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20(definico%CC%81n).pdf)
- Mejía, E., & Arboleda, M. (2008). *Microsoft Encarta*. Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/garcia_y_am/capitulo2.pdf
- Moi. (13 de Junio de 2017). *Revista Moi*. Obtenido de <https://www.revistamoi.com/salud/motivaciones-para-tener-habitos-saludables/>
- Mosston, M. (1993). *La enseñanza de la Educación Física*. España: Editorial Hispano Europea, SA.
- OMS. (29 de Diciembre de 2017). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health>
- OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_28-sp.pdf
- OMS. (2018). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
- OMS. (28 de Mayo de 2020). *OMS*. Obtenido de https://www.who.int/topics/physical_activity/es/

- OMS. (01 de Junio de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/peh-emf/research/agenda/es/>
- OPS. (2019). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- OPS. (01 de Junio de 2020). *OPS*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Ramírez, J. (09 de Julio de 2014). *JENUI*. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20\(definico%CC%81n\).pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20(definico%CC%81n).pdf)
- Rojas, Y., Ortiz, V., Angarita, J., Porras, R., & Sierra, C. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38, 563-572.
- Ruiz, D., Barreto, J., & Camacho, J. (2016). *ESTRATEGIA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA*. Bogotá D.C. .
- Sagun, T. (2015). *slideplayer*. Obtenido de <https://slideplayer.es/slide/4146403/>
- Salud, I. N. (Marzo de 2015). *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INS/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>
- SALUD, O. M. (ENERO de 2015). *Enfermedades no transmisibles*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- SALUD, O. M. (enero de 2015). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de Enfermedades no transmisibles : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- Salud, O. M. (01 de Junio de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Saludables, L. N. (Diciembre de 2006). *minsalud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientos-nacionales-para-la-aplicacion-y-el-desarrollo-de-las-ees.pdf>
- sanos, A. b. (2018). *Alimentarnos bien para estar sanos*. Obtenido de <file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/null.pdf>
- Secretaria, S. (diciembre de 2016). *paho*. Obtenido de https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-

estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211

shawellnessclinic. (13 de 12 de 2012). *Shamagazine*. Obtenido de <https://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/entrenamiento-funcional-el-mejor-entrenamiento-para-tu-dia-a-dia/>

Universidad, M. (mayo de 2018). *umariana*. Obtenido de <http://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>

Velázquez, S. (2017). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/null%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/null%20(1).pdf)

Weistein, Ridley, Dahl, & Weber. (1989). *calameo*. Obtenido de <https://es.calameo.com/books/0021660373d6db717ecb9>

4. Contenidos

Este documento tiene como inicio la introducción, en la cual se resalta la importancia de implementar una estrategia metodológica para la promoción de hábitos saludables en la época de pandemia, donde el sedentarismo está en aumento, seguidamente se hace una descripción del problema evidenciado en el contexto actual de pandemia, así mismo, se plantea una pregunta de investigación con sus respectivos objetivos.

Dentro del marco referencial se desarrolló teniendo en cuenta los conceptos claves para la investigación, los cuales son: hábito, salud, hábitos saludables, actividad física, enfermedades no transmisibles, gamificación, estrategia metodológica y para el marco teórico se tuvo en cuenta la teoría del flujo de Csikszentmihalyi, teoría de la autodeterminación, motivación intrínseca, motivación extrínseca y la teoría del establecimiento de objetivos de Loke y Latham.

Por otro lado, el documento presenta la metodología que se empleó a lo largo de la investigación, la cual fue el método mixto y un diseño de investigación explicativo secuencial. Por último, el documento presenta el análisis de resultados de los pretest-postest, las conclusiones y recomendaciones a las que se llegaron con la estrategia.

5. Metodología

En el presente trabajo de investigación se optó por utilizar el método mixto de los autores Hernández Sampieri y Mendoza (2014) donde lo definen como la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos. Para el diseño de investigación se escogido el Explicativo Secuencial (DEXPLIS) en el cual el autor Sampieri (2014) menciona que se caracteriza por una primera etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos, seguida de otra donde se recogen y se evalúan datos cualitativos, al finalizar se unen estos dos procesos dando un resultado final al estudio.

La población con la que se realiza el proyecto son personas componentes de la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C. de la cual se toma como muestra 8 personas donde se especificará cada una de sus características obtenidas gracias a la encuesta inicial realizada antes de iniciar el proceso. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos se dividieron dependiendo del hábito a trabajar, para evaluar la condición física se utilizó el test de Ruffier, el test de Sit and Reach, fuerza Superior y el test INTA, para la alimentación se utilizó el cuestionario de calidad de los alimentos y para el autocuidado el test fantástico.

6. Conclusiones

En el Test fantástico se pudo evidenciar cambios considerables en los hábitos de actividad física, nutrición y sueño, pasando a las categorías de “Excelente” y “Muy bueno” en el estilo de vida actual.

Se evidenció un cambio positivo moderado entre los resultados del cuestionario INTA donde de las dos personas a las cuales se les aplicó el test, una, entro en la categoría de “Buena actividad física”.

En el test de sit and reach se obtuvo una mejoría del 87,5% en la flexibilidad del tren inferior y solo el 12,5 está en la categoría de "malo".

En el test de ruffier se evidencio que el 100% de la muestra mejoro en su resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

En el test de flexiones de codo se evidencio que el 100% de la muestra mejoro considerablemente su fuerza en el tren superior.

En la encuesta de calidad de la alimentación el 50% mejoró y fortaleció su hábito de alimentación y el 25% no termino de apropiar de la categoría.

Es factible generar y aplicar un programa basado en la gamificación.

Elaborado por:	Danna Sthefanny Rativa Triana
Revisado por:	Coordinador de investigación

Fecha de elaboración del Resumen:	01	Julio	2021
--	----	-------	------

Dedicatorio

Primeramente, dedico este proyecto a mi familia sobre todo a mi Madre, Padre y Hermano ya que fueron un ente fundamental de este proceso, me acompañaron en cada paso, decisión y transformación que se generó en el mismo; ellos son mi pilar de vida, gracias a ellos estoy estudiando lo que me apasiona y que hoy por hoy estoy presentando mi tesis de grado. Por otra parte, dedico este proyecto a Dios que me acompañó de la mano, en los momentos más inciertos y difíciles de este proceso, pero confiando en él, todo va a salir bien.

Tabla de contenido

Introducción	1
1. Capítulo 1: Planteamiento del problema.....	3
1.1 Descripción de la situación problemática	3
1.2 Pregunta de investigación	5
1.3 Objetivos	5
1.3.1 Objetivo general.....	5
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación	6
1.5 Antecedentes de investigación.....	8
1.6 Marcos referenciales	15
1.6.1 Marco teórico.....	16
1.6.2 Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi.....	16
1.6.3 Teoría de la autodeterminación.....	18
1.6.4 Motivación intrínseca.....	19
1.6.5 Motivación extrínseca.....	19
1.6.6 Teoría del establecimiento de objetivos de Loke y Latham.....	20
1.7 Marco Legal	23
1.8 Marco Conceptual.....	25
1.8.1 Hábito.....	25
1.8.2 Salud.....	26
1.8.3 Hábitos saludables.....	27
1.8.4 Actividad física.....	29
1.8.5 Enfermedades no transmisibles.....	31
1.8.6 Gamificación.....	32
1.8.7 Estrategia metodológica.....	33
1.9 Marco institucional	35
2. Capítulo dos: aspectos metodológicos	36
2.1 Operacionalización de variables	36
2.2 Enfoque metodológico	37
2.3 Diseño de investigación	40
2.4 Población y muestra.....	40

2.4.1	Flujograma	41
2.5	Procedimiento de valoración de la muestra	45
2.5.1	Criterios de inclusión de la muestra	45
2.5.2	Criterios de exclusión de la muestra.	45
2.6	Instrumentos para la recolección de información	46
2.6.1	Test de Ruffier.	47
2.6.2	Test Sit and Reach.	47
2.6.3	Test de flexo-extensión de codo.	48
2.6.4	Cuestionario INTA.....	49
2.6.6	Encuesta de calidad de los alimentos	51
2.6.7	Diario de campo.....	52
2.6.8	Consentimiento informado.....	53
2.7	Estrategia metodológica.....	54
2.7.1	Metodología.	54
2.7.2	Principios fundamentales.	57
2.7.3	Metodología de enseñanza.	57
2.7.4	Recursos y tiempo.....	58
2.7.5	Objetivo general.....	58
2.7.6	Objetivos específicos.	58
2.7.7	Justificación.	59
2.7.8	Fases de la estrategia.....	59
2.7.9	Página web.	62
3	Capítulo Final: Análisis y Discusión de Resultados	63
3.1	Análisis de resultados	63
3.1.1	Encuesta de hábitos de vida.	63
3.2	Tabla de normalidad	65
3.3	Resultados obtenidos en los pretest	66
3.3.1	Test fantástico.	66
3.3.2	Test INTA.	68
3.3.3	Test de ruffier.....	69
3.3.4	Test sit and reach.	69

3.3.5	Test de flexiones de codo.....	70
3.3.6	Encuesta de calidad de la alimentación.	71
3.4	Resultados obtenidos en los postest.....	72
3.4.1	Test fantástico.	72
3.4.7	Comparación de datos pretest y postest.	77
4	Conclusiones	80
5	Recomendaciones	82
6	Referencias Bibliográficas	83
7	Apéndice	87
a.	Apéndice 1 Encuesta de Hábitos de Vida.....	87
b.	Apéndice 2 Consentimiento informado	92
c.	Apéndice 3 Evidencias fotográficas de las sesiones	93
d.	Apéndice 4 Diarios de campo	106
e.	Apéndice 5 Planeación de clase no. 1	117
f.	Apéndice 6 Planeación de clase no. 2.....	119
g.	Apéndice 7 Planeación de clase no. 3.....	122
h.	Apéndice 8 Planeación de clase no. 4.....	125
i.	Apéndice 9 Planeación de clase no. 5.....	127
j.	Apéndice 10 Planeación de clase no. 6.....	130
k.	Apéndice 11 Planeación de clase no. 7.....	133
l.	Apéndice 12 Planeación de clase no. 8.....	136
m.	Apéndice 13 Planeación de clase no. 9.....	139
n.	Apéndice 14 Planeación de clase no. 10.....	141
ñ.	Apéndice 15 Planeación de clase no. 11	144

Índice de Gráficas

Gráfica 1 Resultados Cuestionario INTA. SPSS	68
Gráfica 2 Resultados test ruffier. SPSS	69
Gráfica 3 Resultados test sit and reach. SPSS	70
Gráfica 4 Resultados test flexiones de codo. SPSS	71
Gráfica 5 Resultados Encuesta de la calidad de la alimentación. SPSS	72
Gráfica 6 Resultados test fantástico. SPSS	73
Gráfica 7 Resultados test INTA. SPSS	73
Gráfica 8 Resultados test de ruffier. SPSS.....	74
Gráfica 9 Resultados test sit and reach. SPSS	75
Gráfica 10 Resultados test de flexiones de codo. SPSS.....	76
Gráfica 11 Resultados cuestionario calidad de la alimentación. SPSS.....	77
Gráfica 12 Comparación pretest y postest. Fuente propia	79

Índice de Imágenes

Imagen 1 Localidad de Diana Turbay.....	35
Imagen 2 Test de Ruffier	47
Imagen 3 Test de Sit and Reach.....	48
Imagen 5 Posición de género Femenino	49
Imagen 4 Posición de género Masculino	49
Imagen 6 Cuestionario INTA.....	50
Imagen 7 Cuestionario Fantástico.....	51
Imagen 8 Formato de Diario de Campo.....	53
Imagen 9 Consentimiento Informado	54

Índice de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables	36
Tabla 2 Matriz analítica de fases de la investigación	39
Tabla 3 Elaboración Propia.....	46
Tabla 4 Fases de la estrategia.....	61
Tabla 5 Prueba de normalidad. Fuente propia	66
Tabla 6 Resultados del pretest fantástico. SPSS	66
Tabla 7 Resultados de las tres categorías de análisis. SPSS	67
Tabla 8 Resultados pretest INTA. SPSS.....	68
Tabla 9 Resultados pretest ruffier. SPSS	69
Tabla 10 Resultados pretest sit and reach. SPSS	69
Tabla 11 Resultados pretest flexiones de codo. SPSS	70
Tabla 12 Resultados pretest Encuesta de calidad de la alimentación. SPSS	71
Tabla 13 Resultados postest fantástico. SPSS	72
Tabla 14 Resultados postest INTA. SPSS	73
Tabla 15 Resultados postest de ruffier. SPSS.....	74
Tabla 16 Resultados postest sit and reach. SPSS.....	74
Tabla 17 Resultados postest de flexiones de codo. SPSS.....	75
Tabla 18 Resultados cuestionario calidad de la alimentación. SPSS.....	76
Tabla 19 Comparación pretest y postest. Fuente propia	78

Índice de Figuras

Figura 1 Estado de Flujo	17
Figura 2 La Motivación	20

Introducción

El presente trabajo de grado tiene como objetivo diseñar una estrategia metodológica orientada desde la Gamificación para la apropiación de hábitos saludables utilizando una muestra objetiva de ocho personas dentro de los 15 y 55 años de edad, las cuales son pertenecientes a la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C. con quienes la idea de este proyecto surge al haber estado inmersos en una pandemia por un virus llamado Covid-19, afectando gravemente la salud de las personas. El Ministerio de Salud y Protección Social dio recomendaciones sobre la importancia de generar hábitos saludables, como realizar actividad física diaria, una alimentación balanceada, para tener un sistema inmunológico fuerte, ya que en tal caso llegada/o a contagiarse, pudiera sobrellevar la enfermedad y no tener un terrible destino que lo llevaría a la muerte.

Cabe resaltar que este es uno de los motivos para promover y desarrollar hábitos saludables en las personas, pero no solo porque estemos sumergidos en una pandemia, dejemos de lado la temática de una mejor calidad de vida, ya que es importante que la gente entienda el significado de una vida saludable, qué conlleva, qué beneficios le trae, qué malestares se puede evitar, si sabe crear, proyectarse e implementar la información correcta para que sean los mayores benefactores.

Aquí se encontrará la exposición de los objetivos tanto generales como específicos que en resumen redactan el paso a paso y cómo trabajan en equipo para conseguir el resultado esperado que es la promoción y adquisición de hábitos saludables en busca de una mejor calidad de vida. En la descripción del problema se aborda concretamente los aspectos a estudiar en el transcurso de la investigación, cuándo y dónde se realizó el proyecto y los elementos tenidos en cuenta para la realización del mismo.

Con respecto a los antecedentes se revisará con detenimiento los de mayor impacto para el enriquecimiento del mismo, tomando documentación de la OMS, Universidad de Guayaquil, RICCAFD, clasificados en locales, nacionales e internacionales. De la misma manera, se da a conocer la justificación donde se quiere expresar las motivaciones personales, pedagógicas, profesionales y sociales, conjunto a la importancia, qué información nueva aporta, qué problemática resuelve y cuál es la pertinencia de esta investigación. Dentro del documento se encontrará con un marco teórico fundamentado en tres bases: los hábitos saludables, la estrategia metodológica y la gamificación los cuales ayudarán en gran manera para la realización y ejecución del mismo.

Posteriormente se encontrará con la metodología, el enfoque metodológico utilizado para el tratamiento del proyecto, presentando los instrumentos y las técnicas para la recolección de datos, en donde se utilizarán, cuestionarios, diario de campo y fotografías. Finalmente, se presentan las conclusiones a las que se llegarán después de la implementación y creación de esta estrategia metodológica orientada desde la gamificación para la promoción de hábitos saludables, dando recomendaciones que se pueden tener en cuenta para futuras investigaciones relacionadas con esta temática y las bibliografías utilizadas durante el desarrollo de todo el proyecto.

1. Capítulo 1: Planteamiento del problema

1.1 Descripción de la situación problemática

El aspecto escogido de investigación son los hábitos saludables en el conjunto del ejercicio físico unido a la alimentación, reconociendo el núcleo de saber pedagógico Educabilidad (Dec. 272/98) y la competencia educativa involucrada Formar (Lineamientos Generales Lic., 2014). La muestra a utilizar son ocho personas de la comunidad del barrio Diana Turbay donde se realizó un diagnóstico inicial para delimitar los posibles hábitos que necesiten reforzar y mejorar para su debido desarrollo por medio de la implementación de una encuesta de hábitos de vida (Anexo 1), siguiente a eso se realiza el diseño de la estrategia metodológica orientada desde la gamificación la cual utilizará herramientas como test físicos, cuestionarios, diario de campo y el registro fotográfico los cuales permitirán obtener una información inicial en el proceso y así mismo ayudará a tener un panorama de los siguientes pasos a seguir. Cabe resaltar que la idea de este proyecto surge al estar inmersos en una pandemia donde un virus llamado Covid-19 salió notablemente en diversos países, hasta extenderse por completo, lo que causa es una Infección Respiratoria Aguda, que puede tornarse leve, moderada o grave, por medidas de seguridad la mayoría de personas tienen que estar resguardadas en sus casas con sus familias, reconociendo una nueva forma de vida, una nueva forma de convivir, manejando un alto nivel de responsabilidad y limitaciones.

El Ministerio de Salud y Protección Social dieron las recomendaciones que mientras se está en cuarentena, se debe sobrellevar un estilo de vida saludable en casa, llevar una dieta saludable, dormir dentro de las siete u ocho horas, mantenerse activo y establecer contacto social amplio con los seres queridos a la mano o a través del teléfono e internet. Es por eso la importancia de este momento y aunque no estuviera, la generación y creación de buenos hábitos saludables no solo consta de saber qué comer, qué hacer de ejercicio, sino

que realmente la persona aprenda y tome conciencia del autocuidado de su cuerpo en busca de una verdadera calidad de vida.

La estrategia metodológica aportará en la parte de la creación y fortalecimiento de los hábitos saludables, asimismo aprendan desde la parte de educabilidad y conciencia, la envergadura que tiene el saber cuidarse, el para qué, el cómo, puesto que se considera de vital valor el acercamiento a los estilos de vida saludable como lo son: la actividad física regular, una buena alimentación y una conciencia de autocuidado; logrando que empleen estos conocimientos en su vida cotidiana después de haber salido de la emergencia sanitaria, volviendo a su ritmo normal, manteniendo ese logro alcanzado ya no por una necesidad u obligación sino por gusto y decisión propia. Durante el proceso de implementación de 11 sesiones se pretende que esta comunidad evite el sedentarismo, la mala alimentación, la inatención del autocuidado y las enfermedades cardiovasculares que son riesgos inherentes a la vista.

Los instrumentos a utilizar para la recolección de datos serán cuestionarios, diario de campo y registros fotográficos, elementos de apoyo para entender el fenómeno central de estudio que son los hábitos saludables y saber si va por buen camino, por medio de los cuestionarios de Ruffier, Sit and Reach y Fuerza Superior se quiere recopilar datos de interés relacionados con la condición física para una valoración inicial de su estado físico, el cuestionario de calidad de los alimentos y INTA recopilará información de interés sobre la alimentación y el cuestionario Fantástico ayuda para evaluar y observar el estado del autocuidado de la persona, sirviendo estos cuestionarios como punto de partida para saber en qué porcentaje se encuentran, en el diario de campo se plasma lo observado de los temas principales como lo son la actividad física que realiza en sus tiempos libres, la alimentación normal diaria (desayuno y almuerzo), el autocuidado que tienen con su cuerpo y por último

se realiza un registro fotográfico como forma de evidencia para identificar la iniciación y evolución de los hábitos en la condición física, alimentación y el autocuidado.

Se podrán observar los resultados del pretest que evidencian la problemática descrita en el capítulo tres numeral 3.1.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los efectos que produce la implementación de una estrategia metodológica orientada desde la gamificación para el fomento y adquisición de hábitos saludables en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar los efectos de la aplicación de una estrategia metodológica orientada desde la gamificación para la adquisición de hábitos saludables en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar qué hábitos tiene la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.
- Diseñar la estrategia metodológica orientada desde la Gamificación en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.
- Aplicar la estrategia metodológica orientada desde la Gamificación en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C., verificando los cambios que generó.

1.4 Justificación

En el presente trabajo de grado se quiere compartir el conocimiento aprendido en este proceso académico y poder generar conciencia en la muestra abordada de la comunidad del barrio Diana Turbay sobre la importancia de los hábitos saludables, se busca su mejoramiento y que realmente generen conciencia de la importancia del autocuidado logrando una mejor calidad de vida.

Con base en lo anterior, es de gran valor fomentar y establecer esos hábitos saludables, puesto que se quiere contribuir en el desarrollo máximo de cada persona, centrado en el desarrollo humano y la calidad de vida por medio de un fundamento pedagógico base donde la persona adquiera conocimientos sobre lo que constituye tener y mantener un estilo de vida saludable, haciendo referencia a la educación para la Salud ya que no sólo es relacionarlo con la falta de enfermedad física o mental sino también que, “No te quedes con los obstáculos, encuentra soluciones para cambiar hábitos y tener una vida más saludable” (Moi, 2017) la persona tenga un nivel de conciencia consigo mismo/a, logrando sobrepasar obstáculos y dificultades.

No se está excepto de que no todas las personas pueden adquirir la misma calidad de vida, la OMS afirma que “el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano” (OMS, Salud y derechos humanos, 2017) esto quiere decir que hay un conjunto de criterios sociales que propician la salud de todas las personas con respecto a sus hábitos saludables y más inmersos en esta pandemia del Covid-19, donde hay un aumento en el riesgo de la aceleración del sedentarismo, enfermedades cardiovasculares, desórdenes alimenticios, bajo autoestima, etc.

Según la Fundación Española del Corazón (2020):

El empeoramiento de los hábitos de vida propio de las sociedades occidentales, la evolución de los sistemas de transporte y la tecnología laboral, los nuevos modos de ocio, todo colabora para que los niños, mayores, asuman como válidos comportamientos claramente sedentarios y, por tanto, perjudiciales para la salud. (sección: Falta de Ejercicio-Sedentarismo)

La OMS y la Fundación Española del Corazón habla de un tema de cultura social y lo que eso abarca, estamos en un constante avance tecnológico lo cual hace facilitar cada vez más tareas diarias que nos tomaban más tiempo y un cierto nivel de actividad física mínima; generando más casos de sedentarismo, enfermedades cardiovasculares que hoy por hoy son uno de los mayores factores de mortandad según la OMS.

La OPS (2019) como organización panamericana de salud internacional especializada en salud pública de las Américas, nos menciona el potencial que tiene la promoción de la salud en el siguiente apartado:

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos; los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos. (sección: Promoción de la Salud)

Consecuente a lo anterior se quiere dar a entender el para qué de esta investigación ya que es indispensable adoptar medidas para la prevención y avance de los malos hábitos, sea cual sea la situación, sabiendo que existen formas y métodos que, con pequeñas acciones hacen la diferencia entre la multitud, estamos en una era donde las personas se cuidan más pero no lo suficiente para evitar enfermedades, patologías, situaciones de riesgo que abundan

afuera. Nosotros como educadores físicos tenemos la obligación de enseñarles a las personas buenas prácticas que promuevan el desarrollo de hábitos saludables, trabajando de la mano con la estrategia metodológica orientada desde la gamificación, dando nuevos aportes para la implementación y procesos de enseñanza-aprendizaje ya que este tipo de método se empezó a escuchar y a utilizar en el 2015 por Kevin Werbach, donde poco a poco empezó a tomar fuerza en el campo de la educación y en la clase de educación física.

1.5 Antecedentes de investigación

En esta parte de la investigación se darán a conocer los diferentes antecedentes internacionales, nacionales y locales observados sobre el problema, qué contextualización tienen, la trascendencia que tuvieron, el enfoque, el método empleado y conclusiones obtenidas por cada uno, contribuyendo a este proyecto que quiere integrar los hábitos de vida saludables orientados desde la gamificación en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.

Primeramente, comenzaremos con un antecedente investigativo internacional realizado por la Universidad de Guayaquil (2019) titulado “La Gamificación Del Proceso De Enseñanza Aprendizaje Significativo. Diseño De Aplicación Lúdica” utilizaron como muestra a Docentes y estudiantes del Colegio Vicente Rocafuerte del primero de Bachillerato General Unificado en la asignatura de Lengua y Literatura, el objetivo de investigación era examinar la influencia de la Gamificación en el proceso de enseñanza aprendizaje significativo de los estudiantes para el diseño de una aplicación Lúdica en el mejoramiento del rendimiento académico, implementando un diseño de investigación cualitativo-cuantitativo, en donde la metodología fue una etapa importante ya que por medio de esta hay un claro reconocimiento del proceso sistemático y las conclusiones obtenidas tras haber implementado la Gamificación arrojaron que para que el estudiante tenga unos mejores

resultados en el aula primero hay que motivarlo ya que si siente que está haciendo algo con gusto y placer va a generar ese aprendizaje significativo en el que éste pueda “satisfacer sus objetivos aportando su necesidad de participar, su energía y esfuerzo, de ahí la importancia de que los directivos, ósea los docentes dominen esta temática para que valoren y actúen”. (Coello & Gavilanes, 2019, pág. 73)

Se puede estudiar de este proyecto la importancia de innovar las estrategias y herramientas de aprendizaje para las nuevas generaciones sean niños/as, adolescentes y personas adultas todas van a ir creciendo con un nuevo modelo de aprendizaje relacionado con la tecnología, entendiendo que este fenómeno no es nuestro enemigo sino nuestro aliado, que si lo sabemos utilizar e implementar se puede dar un proceso de enseñanza-aprendizaje gratificante y dentro de eso se encuentra la gamificación una forma lúdica, divertida para enseñar donde la persona siente que está jugando y no porque otra persona se lo haya impuesto.

La OMS es uno de los entes más importantes a nivel internacional sobre la salud en el cual dio un documento de gran importancia que se utilizará como antecedente (2017) titulado “Informe sobre los resultados de la OMS: presupuesto por programas 2016-2017” este informe resume los principales logros planificados de la OMS y los aspectos financieros relevantes, para la obtención de resultados en los diferentes ámbitos que se están trabajando y en unas de sus secciones están las enfermedades no transmisibles donde tienen como objetivos principales:

Reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, promover la función y mejorar la vida de las personas con discapacidad, promover la salud mental y el bienestar, poner fin a todas las formas de malnutrición, reducir el número de muertes y la discapacidad debidas a los

traumatismos y la violencia y responder a las amenazas de las enfermedades de transmisión alimentaria. (pág. 41)

En este apartado del informe de la OMS manifiesta que las más grandes amenazas en los países en desarrollo son las enfermedades no transmisibles peculiarmente las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias entre otras, en vez de pensar que la mayor tasa de mortalidad pudiera estar en las epidemias o plagas dando una gran alerta para los países. Sin embargo, es importante mencionar que la OMS afirma que este tipo de fenómeno se puede prevenir como “mediante políticas públicas que aborden cuatro factores de riesgo: el consumo de tabaco, el uso nocivo de alcohol, las dietas malsanas y la inactividad física” (OMS, 2017, pág. 41) se puede decir que el cambio empieza en nosotros si nos alimentamos balanceadamente, realizamos actividad física diaria y la disminución por no decir eliminación del tabaco y el alcohol en busca de una mejor calidad de vida, nosotros como educadores físicos tenemos el conocimiento para promover esos hábitos saludables que permitan bajar la tasa de mortalidad por enfermedades no transmisibles.

En conclusión el informe arroja que las enfermedades no transmisibles son las responsables del 70% de las muertes a nivel global, por lo que es de gran importancia que los países desarrollados y los que no, sean conscientes de este fenómeno que cada día va creciendo problemáticamente dando un panorama no muy alentador para las futuras generaciones, por lo que la OMS ha recomendado un enfoque pangubernamental en todo lo que abarca esta temática, generando que los países realicen inversiones en planes de desarrollo, campañas, proyectos que ayuden para la disminución y control de la problemática.

En el siguiente antecedente internacional se muestra una recopilación de información sobre la Gamificación en el área de educación física realizado por la Revista Iberoamericana

de Ciencias de la Actividad física y el Deporte (2019) la muestra a utilizar fueron artículos publicados hasta septiembre de 2018 en las bases de datos como Dialnet, EBSCOhost, Google Scholar y Web of Science, como selección final se obtuvieron 19 trabajos los cuales tenían que cumplir con unos criterios que fueran artículos originales, escritos en castellano o inglés y que estuvieran relacionados con la gamificación en el área de Educación Física, el objetivo general era revisar, recopilar y analizar la bibliografía encontrada sobre la temática principal obteniendo los siguientes resultados:

En los resultados se observó que los primeros artículos de esta temática aparecieron en 2015 con presencia del 33,3% sobre total analizado. En relación a la tipología, principalmente son experiencias (42,1%), seguidos de propuestas (31,6%). Por último, las etapas educativas más presentes son la E.S.O. con un 52,2%, seguida del ámbito universitario con un 26,1%. (pág. 97)

Se llegó a las conclusiones después del análisis bibliográfico por parte de la RICCAFD datos positivos, ya que después del 2015 cuando se dieron las primeras investigaciones los docentes, académicos, investigadores y colegas están viendo de otra manera el proceso de enseñanza-aprendizaje por medio de herramientas con base en la Gamificación para el disfrute del mismo. Y habiendo ya proyectos, tesis, artículos realizados por investigadores que demuestran la viabilidad de trabajar sobre la Gamificación se puede implementar una estrategia metodológica para la promoción de hábitos saludables en busca de una mejor calidad de vida.

Ya se dio un panorama a nivel internacional de los antecedentes vinculados con la gamificación y la importancia de los hábitos saludables, ahora se presenta los antecedentes nacionales de los cuales empezaremos por la Universidad & Empresa (2020) con su artículo titulado “Gamificación en contextos educativos: análisis de aplicación en un programa de

contaduría pública a distancia” utilizaron de muestra el programa de Contaduría Pública a Distancia de la Universidad Militar Nueva Granada (Colombia), el objetivo del artículo reflexivo es contribuir a solventar falencias educativas conectando la aplicación de la gamificación educativa, ya que uno de los grandes problemas que abunda en las escuelas y educadores frente a los procesos de educativos es la parvedad de la motivación e interés por aprender, dentro de la búsqueda del estudio se utilizó una metodología exploratoria soportada en análisis documental y aplicación de encuestas a estudiantes, dentro del proceso se obtuvo como resultados que “la gamificación educativa promueve la autonomía, la motivación, el compromiso y la interacción social en los estudiantes, permitiendo a su vez la progresión y el dominio de los temas abordados en cada reto propuesto” (pág. 9).

Acerca de lo que nos manifiesta el artículo investigativo, es evidente que las técnicas y formas de enseñanza se están quedando en lo tradicional, los estudiantes o cualquier individuo que busque un conocimiento ya no aprende de la misma manera, generando nuevas metodologías acordes a las necesidades del individuo, como se muestra la gamificación fue una opción viable para el fomento de la autonomía, disciplina, generador de hábitos de estudio y la creación de una motivación intrínseca que es lo que realmente busca la educación, originar un placer y gusto en el trabajo por sí mismos, en vez de considerarse una obligación influyendo en procesos negativos.

Siguiente a ese se encontró un antecedente nacional realizado por la Universidad Simón Bolívar (2019) estudio que se realizó en la ciudad de Cúcuta- Norte de Santander, Colombia, artículo titulado “Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral” utilizando una muestra aleatoria con un total de 75 personas que participaron en el estudio, el objetivo era analizar la relación que

existe entre los hábitos de vida saludable y la satisfacción laboral, dentro de eso se utiliza una metodología:

Cuantitativa, diseño no experimental de tipo correlacional, los sujetos de investigación se determinaron por muestreo aleatorio simple, en total fueron 75 personas que participaron en el estudio. La recolección de datos se realizó por medio de dos escalas tipo Likert, la primera denominada ¿Cómo es mi estilo de vida? para determinar los hábitos de vida de las personas objeto de estudio, y la segunda escala es la Font-Roja que se utiliza para determinar la satisfacción laboral. (Rojas, Ortiz, Angarita, Porras, & Sierra, 2019, pág. 563)

Dentro de los resultados después de la aplicación se evidenció que el estilo de vida que tienen es bajo (eso significa que no tienen los mismos recursos que los demás) con una frecuencia de 69 personas el cual corresponde al 92%, y en lo que cabe de la satisfacción laboral tiene un nivel moderado con una frecuencia de 58 personas dando un porcentaje del 77%, en conclusión del estudio que los hábitos de vida saludables no siempre tienen una relación directa con el ámbito laboral y en su mayoría las personas que laboran no tienen el mejor estilo de vida saludable sea por factores internos y externos.

En relación con el antecedente que postula la relación de los hábitos saludables y la satisfacción laboral se puede evidenciar primero un bajo nivel de los hábitos saludables en personas que laboran y esto que significa, un alza del sedentarismo, la mala alimentación, personas estresadas, aumento de las enfermedades no transmisibles entre otras variables que se han venido hablando como principales causantes de mortalidad en el mundo, por otra parte una de las posibilidades del bajo desarrollo laboral es por la carencia de una vida equilibrada de lo interno o externo, generando complicación en su campo de acción no solo en lo laboral, sino también en lo personal, profesional, etc.

En último lugar encontramos los antecedentes locales de los cuales empezaremos con un trabajo realizado por Preventive Medicine (2017) estudio ejecutado en la ciudad de Bogotá D.C. titulado “Comience pequeño, sueñe en grande: Experiencias de actividad física en espacios públicos en Colombia” utilizó como muestra programas comunitarios que ofrecen clases de actividad física en espacios públicos en Colombia: la Recreovía de Bogotá, Sano Hábitos y el programa Lifestyles-HEVS, tienen como objetivo identificar los factores relacionados con la sostenibilidad y la ampliación de los programas comunitarios mencionados anteriormente, utilizando un enfoque de “métodos mixtos que incluye entrevistas semiestructuradas, revisión de documentos y un análisis de datos con respecto a la historia, características, financiación, desarrollo de capacidades y desafíos de los programas” (p.2), dentro de los resultados y conclusiones del estudio dejó como lecciones lo importante de las acciones individuales y comunitarias por medio de eventos que incentiven los estilos de vida saludables (la Recreovía de Bogotá, Sano Hábitos y Lifestyles-HEVS), la automotivación de generar cambios y priorizar el factor humano.

En cuanto a este antecedente se puede evidenciar la repercusión que ha tenido y tienen los programas más antiguos en Bogotá para la promoción de actividad física, hábitos saludables y el mejoramiento de los estilos de vida, como aporte adicional, el solo concepto de promoción o incentivar a las personas de generar un estilo de vida más saludables, da un motivo intrínseco principal para el trabajo y desarrollo de esos hábitos por medio de la orientación de una estrategia metodológica orientada desde la gamificación.

Como último antecedente local nos encontramos con un proyecto de grado realizado por la Universidad Libre (2019) titulado “Propuesta Didáctica Para Fomentar La Práctica De Los Hábitos Saludables En Estudiantes Del Curso 201 Del Ied Vista Bella Sede C En La Ciudad De Bogotá”, como muestra utilizaron el curso de 201 del Ied Vista Bella Sede C,

como objetivo general querían determinar las modificaciones de la propuesta basada en hábitos de vida saludables en los estudiantes, dentro de su tipo de investigación utilizó un método mixto generando cambios metodológicos entre los investigadores y académicos en una variedad de áreas disciplinarias para el proceso que se quiere lograr, se concluye del trabajo de investigación que los niños/as aprenden mejor “moviéndose, jugando, explorando, interactuando con pares y mayores, creando y resolviendo problemas pues al traer sus esquemas previos el docente tan solo debe llegar a potenciar esos aprendizajes previos por medio de didácticas, estrategias, herramientas y todo tipo de acciones pedagógicas” (Abril, Ferreira, & Cruz, 2019, p. 64), por otra parte concluye que cualquier hábito a desarrollar es importante que se vea más por el lado de la motivación intrínseca o sea por el placer y el gusto de aprender, en vez de una obligación otorgada por un docente, así de esta forma se adquiere un hábito que pueda cambiar y transformar su vida permanentemente formando cimientos fuertes para evitar el crecimiento y aumentos de problemáticas que se ven actualmente.

En conclusión, con todos los antecedentes internacionales, nacionales y locales se dio un panorama y contextualización de la importancia de la técnica de la gamificación y de promoción de los hábitos saludables en la vida de las personas, ya que se puede realizar una unión para su implementación generando cambios y resultados significativos en las personas a participar en este proyecto.

1.6 Marcos referenciales

El presente trabajo se dividirá en 4 marcos: el primer marco es el teórico el cual plantea las teorías y sustentos que soportan la estrategia de investigación, siguiente a ese va el marco conceptual en donde se presentan los conceptos básicos en la construcción del

trabajo investigativo como lo son hábito, salud, hábitos saludables, enfermedades no transmisibles, gamificación, estrategia metodológica y actividad física, después va un marco legal donde hace referencia a las leyes y acuerdos en torno a la problemática investigativa y por último un marco institucional en el cual se describe a detalle el contexto, en este caso la “población” en la que se va a desarrollar el ejercicio investigativo.

1.6.1 Marco teórico

1.6.2 Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi.

Dentro de la construcción de las teorías que fundamentan y van a servir como base para la realización de este trabajo cabe mencionar al psicólogo Mihály Csikszentmihalyi quien es catedrático de Neurociencias de la Universidad de Stanford, investigador y conocido por sus trabajos de la felicidad, la creatividad, el bienestar subjetivo y la diversión, adentro de eso elaboró una teoría llamada Teoría del Flujo la cual expone la reacción de un individuo después de un estímulo de una actividad para generar placer y gusto independientemente si la tarea asignada es difícil o fácil.

Como su nombre lo dice habla del término flujo el cual se define como un “estado mental en el cual la persona está completamente inmersa en la actividad que está desarrollando, centrando la atención, implicándose de manera completa y disfrutando en su práctica. Supone un estado de completa absorción en la tarea” (Csikszentmihalyi, 2014, p.42). Con respecto a lo anterior este término quiere impulsar la motivación desde todos sus ámbitos, vinculando esos procesos de enseñanza-aprendizaje individuales, focalizando su atención en actividades que generen intereses incursionan en la creatividad y la expresión auténtica de cada uno ya que un estímulo bien sobrellevado da una formación agradable, placentera y de gusto engredando para el aprendizaje significativo con la población que se

quiere implementar. El autor Mihály Csikszentmihalyi (2014) sujeta esta teoría como un estado mental donde las señales que llegan al cerebro son de goce, placer, beatitud y complacencia mientras realiza la actividad o tarea encargada.

El Escritor, conferencista y experto en dinámicas de trabajo Estadounidense Daniel H. Pink (2014) utiliza el concepto de flujo en su campo de acción y de trabajo para incentivar las conductas, actividades, tareas de los individuos; su fundamentación se basa en mejorar los logros del desempeño encontrando ese equilibrio consigo mismo en un estado de flujo (p.42).

Desde mi punto de vista hasta el momento es claro que la motivación cumple un papel fundamental para la realización de las actividades generando un feedback inmediato mientras los individuos están en ese estado de flujo, estando abiertos a escuchar, entender y aprender, pero como todo no es fácil, llegar a ese umbral de placer y gusto, es todo un reto generar ese estímulo y mantenerlo para que no caiga en la desmotivación abandonando el proceso, lo cual el esfuerzo y trabajo son de cada uno para generar esa recompensa en conocimiento.



Figura 1 Estado de Flujo

Dentro de los componentes que menciona Csikszentmihalyi posibilitan el desarrollo del flujo están los siguientes:

- Que se trate de una tarea realizable.
- Concentración.

- Objetivos claros.
- Feedback.
- Involucración sin esfuerzo.
- Control sobre las acciones.
- Desaparición de la consciencia de uno mismo.
- Pérdida del sentido del tiempo.

Como se menciona anteriormente para que realmente se dé un estado del flujo donde la persona se conecta sublimemente con su aprendizaje deben estar presentes unos factores que combinados con ciertos estímulos generan una sinergia trabajando en conjunto, de las cuales se exponen las siguientes:

- Concentración intensa y focalizada en el momento del desempeño de la actividad.
- Coincidencia de la acción y de la conciencia de su realización.
- Pérdida de la autoconsciencia consciente.
- Sentimiento de control de la situación o actividad.
- Alteración de la percepción temporal.
- Percepción de la actividad como intrínsecamente provechosa o compensadora.

1.6.3 Teoría de la autodeterminación.

La Teoría de la Autodeterminación planteada por los autores Richard M. Ryan, Edward L. Deci y las contribuciones de Daniel H. Pink (2014) va ligada con las motivaciones que hacen mover a una persona en su desarrollo social y bienestar, “parte de la premisa que las personas, por defecto, están motivadas, es decir, «(...) muestran considerable esfuerzo, agencia y compromiso en sus vidas, lo que en efecto parece más normativo que excepcional”

(p. 37). Se ha venido hablando de la motivación como un pilar se resalta que hay dos tipos de motivaciones la intrínseca y la extrínseca, vamos a desglosar cada una de ellas para dar mayor entendimiento del tema.

1.6.4 Motivación intrínseca.

La motivación intrínseca es “la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar y a aprender” (Ryan, R; Deci, 2014, p. 38), debe ser postulado como una acción que se lleva a cabo por deseo propio o sea que se hace por voluntad y a conciencia. En cuanto a este tipo de motivación se puede considerar una de las mayores fuerzas para lograr un objetivo, meta o sueño planteado a corto, mediano y largo plazo ya que si se tiene una motivación clara de lo que se quiere, el camino será más fácil, así haya tropiezos, si la persona está realmente focalizada en lo que quiere lograr y lo declara, esas acciones diarias se convertirán en ese resultado esperado.

La motivación intrínseca involucra que los individuos se mantengan activos así no haya un recompensa o retribución de por medio ya que lo están haciendo por gusto y placer el autor Daniel H. Pink define dos tipos de individuos:

- El individuo Tipo X, se motiva por contribuciones extrínsecas de una actividad o tareas más que en la satisfacción desinteresada que ésta puede provocar.
- El individuo Tipo I, se motiva por esos reconocimientos internos que le generan placer y gusto, generando una motivación propia más que todo.

1.6.5 Motivación extrínseca.

La motivación extrínseca se inclina más a la espera de la retribución o ganancia de algo externo como dinero, reconocimiento, alabanzas entre otros, pero no siempre este tipo de motivación influye en los procesos de enseñanza-aprendizaje ya que al estar

acostumbrados a la espera de algo y no consiguen lo que quieren, genera un estímulo rebote como la disminución de la motivación intrínseca. Dentro del campo de la psicología esto se llama “efecto de sobrejustificación. Algunas recompensas extrínsecas, como el dinero o los premios, cuando se dan a personas que ya están intrínsecamente motivadas, provocan que estas vayan perdiendo esa motivación que les era propia con anterioridad a su aplicación” (Ryan, R; Deci, 2014, p. 48).

Ryan y Deci mencionan que la razón de este efecto puede ser causa a la dependencia de una persona al ponerle más atención a las recompensas que puede adquirir, dejando de lado el verdadero aprendizaje significativo que esto le podría generar al desarrollar las actividades, pensando que los procesos que se quieren integrar son más para adquirir una remuneración que con el interés propio de ésta (p. 48).

En la siguiente figura se puede admirar un resumen didáctico de lo que conlleva una motivación intrínseca y extrínseca observando sus características que las hace ser ellas.



Figura 2 La Motivación

1.6.6 Teoría del establecimiento de objetivos de Loke y Latham.

La teoría del establecimiento reúne trabajos de Loke y Latham (2014) construyendo una fundamentación sólida que sostiene una correlación positiva entre la dificultad y la especificidad de un objetivo y el desempeño relacionado (p. 45). Lo cual postulan que una persona está más motivada si está al frente de un obstáculo mayor que uno más fácil para su

realización, generando procesos de automotivación, disciplina, esfuerzo constante, generador de hábitos y construcción constante de su ser.

Dentro de los trabajos de Gary Latham y Locke llegaron a la creación de una propuesta uniendo varios de sus planteamientos sobre la motivación y cómo tener un proceso claro, objetivo y conciso teniendo en cuenta los siguientes principios:

- Claridad: en la planeación de objetivos se deben optar porque sean claros y específicos, como métodos actuales y que la persona tenga claridad para donde va, logrando la recompensa esperada.
- Reto: todo sueño, meta, objetivo tiene sus logros y dificultades, pero será esa motivación de lograrlo que impulsará a la persona para seguir en el proceso.
- Implicación: la persona tiene que comprender que todo logro, meta o sueño tiene unas implicaciones sean buenas o malas, lo importante es tenerlas en cuenta al momento de su realización.
- Feedback: desde el planteamiento de objetivos es importante llevar un orden para la evaluación constante del avance y cuánto falta para llegar a la meta.
- Complejidad de la tarea: dar una jerarquía de los objetivos para su realización, utilizando herramientas de ayuda.

En conclusión, se habló de tres teorías, la teoría de flujo por Mihály Csikszentmihalyi, la teoría del establecimiento de objetivos de Loke y Latham y la teoría de la autodeterminación por Richard M. Ryan, Edward L. Deci y las contribuciones de Daniel H. Pink, todas resaltan la motivación como un pilar esencial de la gamificación de los procesos de enseñanza-aprendizaje del individuo, ya que si se genera la motivación adecuada se pueden realizar grandes cambios. Observando la investigación realizada por el autor Mihály

Csikszentmihalyi en su teoría de flujo se puede admirar que es una de las más completas teniendo en cuenta variaciones, efectos, clasificaciones que los demás autores no tuvieron en cuenta, lo cual deja como camino optar por este método, para el avance y aplicación del trabajo investigativo a realizar.

1.7 Marco Legal

En el presente apartado se han tenido en cuenta los artículos y leyes relacionados con la promoción de estilos y hábitos de vida saludable en el ámbito nacional e internacional donde se resaltan los siguientes:

Cabe resaltar que a nivel internacional la OMS como la organización mundial de la salud, la Unicef y Unesco crearon en 1990 programas académicos donde son promotores de salud y bienestar, llegando así a cada país tome acciones organizadas para la promoción de programas y proyectos relacionados con los estilos y hábitos de vida saludable, haciendo énfasis en las etapas iniciales del niño, la juventud, la adultez y las problemáticas que más resaltan en este último siglo como son el sedentarismo, diabetes, enfermedad no transmisibles entre otras, lo cual se quiere dar atención a estos procesos por medio de entornos propicios.

En Colombia conjunto con el Sistema de Naciones Unidas, realizan un trabajo para el cumplimiento de los compromisos adquiridos desde el 2003 donde “planteó una agenda conjunta para diseñar propuestas, discutir y avanzar hacia el logro de los Objetivos y Metas del Milenio y su adaptación” (Saludables, 2006) ha sido un proceso largo y que no tiene fin, ya que se vienen las nuevas generaciones, mientras tanto se han generado unas legislaciones para el fomento de los derechos a la salud y bienestar.

Contextualizando esos procesos de promoción en estilos y hábitos saludables, en Colombia el Artículo 44 nos manifiesta que desde las etapas iniciales del niño/a cada uno tiene unos derechos fundamentales de los cuales está la integridad física, la salud, la seguridad social, la alimentación equilibrada y la recreación, es inminente aportar en esos procesos sea a nivel académico (dentro de una institución) a nivel cultural (labor social) a

nivel personal (con nuestros entes cercanos) ya que estamos contribuyendo a esa sucesión como educadores físicos y promotores de la salud.

Asimismo, en el Artículo 52 de la Constitución Política de Colombia se establece que los factores como el ejercicio, la recreación, el tiempo libre y sus derivados aportan a la formación integral de las personas, preservando y desarrollando una mejor calidad de vida visto desde la salud y bienestar de cada uno, entonces es consubstancial decir que por medio del ejercicio de la promoción de hábitos saludables llevándolo a la clase de educación física, estamos aportando a ese proceso integral como interno y externo de cada persona, independientemente en la etapa que se encuentre se cooperará para la construcción de un ser humano más completo en todas sus dimensiones, realizándose como un ente único.

Además, en el Plan Decenal de Salud Pública del 2012-2021 de Colombia, nos menciona en la Ley 1355 de 2009 la repercusión que tiene la obesidad y las enfermedades no transmisibles como uno de los fenómenos que nos está afectando hoy en día, asociadas como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención, lo cual nos deja con una gran preocupación por el crecimiento y avance del mismo, la OMS da un informe donde menciona que el 70% de muertes a nivel global, son por las enfermedades no transmisibles una problemática que avanza silenciosamente por cada país dejando estragos cada vez más altos sino se tiene una concientización del entorno social y consigo mismo va a llegar un momento donde la mortandad llegue para quedarse.

1.8 Marco Conceptual

1.8.1 Hábito.

En cuanto a la Real Académica Española la palabra hábito viene del latín *habitus* que lo define como un “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originado por tendencias instintivas” (Española, 2019). El hábito es una acción constante y repetitiva sobre un mismo objetivo, para que con el tiempo se vuelva algo mecánico integrado en nuestro diario vivir.

Por otra parte, los autores Aspe y López (1999) mencionan que un “habito es el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinando. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad”. Cada persona es libre de tomar la decisión de generar un hábito sea leer todos los días cinco páginas, levantarse temprano, realizar ejercicio una hora al día, dependiendo de la finalidad de cada persona lo cual requiere una disciplina para la obtención de ese objetivo general, conllevando a la creación de ese hábito para la mejora o bien sea para cumplir las responsabilidades adquiridas.

Con relación a las dos definiciones que nos da la Real Academia Español y los autores Aspe y López se entiende que un individuo es libre de escoger y preferir sobre sus acciones, ya que va en busca de una retribución bien sea positiva o no, si es pragmática esa gratificación las personas seguirán haciendo ese ejercicio consiente como un motivante, llegando un momento donde la persona lo realice en control automático ya que es algo no va a dejar de hacer y se arraigó en su vida cotidiana.

Mirando la palabra hábito desde la perspectiva de la psicología Mejía y Arboleda (2008) mencionan lo siguiente:

Los hábitos son cualquier acto que se adquiere por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Los hábitos incluyen desde los gestos, la forma de mover las manos al hablar, también la satisfacción de las ansias personales, ya sea el hábito de fumar, comer o de beber en exceso. Los psicólogos están interesados en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje y también, en ocasiones, como problema que debe tratarse cuando impiden o alteran el bienestar de una persona. (págs. 8-9)

Con respecto a lo anterior, la psicología nos manifiesta que son acciones repetitivas que hace la persona a medida de su experiencia propia, incluyendo en sus movimientos, acciones, pensamientos, gestos arraigados de cada uno, sea fumar, beber, leer, hacer ejercicio etc, en conclusión cualquier acto que la persona realiza conscientemente sea por gusto, responsabilidad, experiencia si o si va a afectar en su esencia y bienestar, con lo cual se quiere con los buenos hábitos una incidencia a nivel espiritual, cultural y físico en el proceso integral.

1.8.2 Salud.

El concepto de salud tiene varias connotaciones, se empezará con la definición por parte de la Organización Mundial de la Salud la cual considera que es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (Sección: Definiciones, 2020). La OMS hace una afirmación resumiendo la salud como un estado óptimo de todos los campos de una persona, no solo externa sino también interna teniendo un componente subjetivo para su evaluación, también se puede entender que no se le puede dejar toda la responsabilidad al sector de salud sino además es un trabajo autónomo de cada uno.

Durante muchas décadas el concepto de salud ha tomado varios rumbos, llevando a considerar concepto como el siguiente:

Es el estado de perfecta armonía entre mente y cuerpo. Situación de perfecto equilibrio, de armonía perfecta. Pero hay distintos grados de salud: se opone el individuo absolutamente sano, respecto del absolutamente enfermo. A mitad de distancia entre ambos, aparece el bienestar, ni sano, ni enfermo. Entre aquellos extremos se ubican todos los diferentes matices de salud y enfermedad. (Galeno, 2020)

Dentro de lo que se considera la salud se enmarca la distinción de estar en un equilibrio de mente y cuerpo ya que todo funciona en sinergia generando que la persona se sienta realizada, como por otra parte hay un lado no tan positivo de la salud como lo son las enfermedades y dentro de lo sano-enfermo está el bienestar, que es que la persona se sienta bien consigo misma, dando lo justo para mantener una calidad de vida.

Con respecto a la salud se puede decir que es una interacción constante con su yo interior generando un armonio de su parte exterior e interior (su medio) considerando esos procesos de enseñanza-aprendizaje para la construcción del mismo y saber sobrellevar la salud con la enfermedad ya que son dos mundos muy diferentes que vive cada persona y tienen la posibilidad de elección con cuál se quieren quedar, manejado desde una unidad dialéctica produciendo el desarrollo humanista y social.

1.8.3 Hábitos saludables.

Teniendo claro que significa la palabra “hábito” y “salud” por aparte es de mencionar que tiene un gran valor el siguiente concepto ya que es uno de los pilares de la investigación el cual es considerado como hábitos saludables que son “todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en

nuestro bienestar físico, mental y social” (García, 2010). Como se menciona los hábitos saludables son esos procedimientos y acciones constantes y repetitivas en busca de un bienestar individual o en conjunto influenciando en esos procesos integrados para la formación de una mejor versión, generando ese pensamiento de autocuidado para el sustento de una vida dicta y equilibrada.

Cuando se habla de hábitos saludables se da una unión equilibrada entre mente y cuerpo evaluando posibilidades de mejora para el mismo, lo cual tiene como referencias componentes de los cuales se admira lo siguiente:

Hábitos y estilos de vida saludables describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y cómo lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Explica cómo el protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar. (sanos, 2018)

Como se manifiesta en el apartado hay que tener en cuenta componentes físicos para el mantenimiento de una buena salud como realizar actividad física diaria o un entrenamiento deportivo más estructurados según sus fines y objetivos, para evitar el crecimiento de enfermedades no transmisibles como lo son diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares las cuales están siendo el enemigo número uno de las poblaciones más vulnerables cobrándose millones de vidas anuales a nivel global.

Dentro de esos comportamientos que debe cumplir una persona para ejecutar bien una vida sana por medio de los hábitos saludables se debe considerar que son esas “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” (Velázquez, 2017). Hay que tener en cuenta esas variables séase la alimentación, el nivel de actividad física y el descanso ya que si la persona se encuentra mal en su trabajo desequilibra las demás cosas, bajando de sobremanera el objetivo de mantener un estilo de vida saludable dentro de los estándares normales para el buen funcionamiento y desarrollo del mismo.

1.8.4 Actividad física.

La OMS (2020) considera la “actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía”. Entonces se puede entender que cualquier movimiento o actividad que requiera una acción corporal bien sea un juego, trabajar, transportarse, actividades recreativas, realizar oficio entre otras son discriminadas como actividad física que generan un gasto calórico mínimo, pero están dentro de sus derivados.

Es importante resaltar que a pesar que una actividad física puede ser casi cualquier acción corporal, la inactividad del mismo es uno de los factores de riesgo de mortalidad más grandes ya que aporta a generar y desarrollar situaciones como el sedentarismo, enfermedades no transmisibles, etc, deja como conclusión que gran parte de la población no realiza actividad física necesaria para su salud.

El Instituto Nacional de Salud (2015) durante uno de sus boletines de salud tiene un apartado donde hace referencia a la Actividad Física como cualquier movimiento corporal que implique una contracción muscular, conllevando a un gasto energético por sobre el nivel

basal. Dentro del boletín No. 5 donde también participó el Observatorio Nacional de Salud dieron unas recomendaciones y afirmación de lo importante que es promover e incentivar la actividad física para el beneficio propio como se menciona en el siguiente apartado:

La promoción de la AF ha sido planteada por la OMS, como una estrategia para hacer frente a la epidemia de enfermedades crónicas a nivel mundial. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades recomienda que para lograr beneficios sustanciales en la salud los adultos deberían realizar al menos 150 minutos de AF, de moderada a intensa, acumulables durante la semana en periodos mínimos de 10 minutos continuos. (Párrafo 1)

Indudablemente las enfermedades no transmisibles van en aumento y cada vez más las organizaciones, instituciones, son conscientes de la problemática que se está generando en los ciudadanos de cada país, por lo cual es inédito tomar acciones para la erradicación del mismo, ya que no va a ser una pandemia o una guerra, las culpables del mayor número de mortandad a nivel global.

Para tener un panorama claro sobre lo que hace referencia la actividad física, los investigadores han estudiado este fenómeno considerándolo como:

La ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza. (García, 1997)

Lo anterior hace referencia que la actividad física es una ciencia con sustentos teóricos e investigativos para la atribución de sus procesos formativos, interrelacionando materiales derivados del mismo para la construcción y crecimiento sobre lo que ya se tiene,

en busca del mejoramiento eficiente de su ejecución e implementación en el campo de acción como lo es la educación física, el deporte, club deportivos o formativos, terapéuticos entre otros, de lo cual requieren esos sustentos teóricos para darle una buena ejecución.

1.8.5 Enfermedades no transmisibles.

Las enfermedades no transmisibles o también conocidas como enfermedades crónicas son definidas por la Organización Mundial de la Salud como un padecimiento de “larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardiacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes” (Sección: Panorama general, 2018). Como se puede admirar este tipo de enfermedades se pueden causar o provocar por diferentes factores unos voluntarios y otros no tanto, ya que hay situaciones donde la persona tiene un historial familiar médico no muy alentador, posibilitando enfermedades congénitas.

Las enfermedades no transmisibles ya no son un fenómeno que se pueden tapar ya que han afectado terriblemente los que tienen menos ingresos registrando aproximadamente un 75% de mortalidad a causa de esto. Se atribuye que gran avance de las ENT son por factores como el tabaco cobrando más de 7,2 millones de vidas al año, los 3,3 millones por el consumo de alcohol, los 4,1 millones por una mala alimentación y esta que es una de las que más nos interesa, de la población los 1,6 millones mueren por la inactividad física.

La Organización Panamericana de Salud define las ENT como “un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo” (Sección: Enfermedades no transmisibles, 2020). Con

respecto a lo anterior hay una afirmación que la mayoría de estas enfermedades no son causadas sino creadas por las decisiones y acciones de cada persona sean por malos hábitos, genéticamente, entre otras, los individuos tienen la posibilidad de orientar sus vidas de una manera diferente, teniendo la posibilidad de llegar a los 50 años con un índice de riesgos cardiovasculares bajos, no estar dependiendo todos los días de un medicamento o incluso caer en manos de una persona que los tenga que cuidar.

1.8.6 Gamificación.

Después del siglo XX se han venido planteando y hablando de diferentes formas de aprender y enseñar, uno de ellas es la gamificación considerándose una “técnica de aprendizaje que traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo-profesional con el fin de conseguir mejores resultados, ya sea para absorber mejor algunos conocimientos, mejorar alguna habilidad, o bien recompensar acciones concretas, entre otros muchos objetivos” (Gaitán, 2013). En el mundo actual se ha venido trabajando para la evolución de técnicas de aprendizaje considerando los antecedentes históricos que se ha venido dando y cómo estos mismos se han transformado ya que estamos en un momento donde las personas no aprenden igual o hay métodos obsoletos que ya no se utilizan, generando que los profesores, académicos, investigadores entre otros se personifiquen en los nuevos ámbitos que están surgiendo y uno de ellos es la gamificación como un método divertido de enseñar y de aprender ya que el niño/a, adolescente y adulto, no percibe que está realizando una tarea por obligación sino al contrario, lo hace con gusto y placer influenciando en su aprendizaje significativo.

Por otra parte, la gamificación se ha pensado como un fenómeno de utilidad no solo para el ámbito educativo institucional (colegios, universidades, etc) sino también a nivel

empresarial, generando un gran impacto y avance en el medio; considerando por otra parte que:

La gamificación es una técnica, un método y una estrategia a la vez. Parte del conocimiento de los elementos que hacen atractivos a los juegos e identifica, dentro de una actividad, tarea o mensaje determinado, en un entorno de NO-juego, aquellos aspectos susceptibles de ser convertidos en juego o dinámicas lúdicas. Todo ello para conseguir una vinculación especial con los usuarios, incentivar un cambio de comportamiento o transmitir un mensaje o contenido. Es decir, crear una experiencia significativa y motivadora. (Marín & Hierro, 2014)

Se entiende que un juego virtual tiene posibilidades de ficción que en la realidad no se podrían hacer, pero la gamificación reúne herramientas de los juegos adecuadas al contexto real, enfocadas al mejoramiento y avance de los conocimientos por medio de juegos, lúdicos dinámicos que incitan a un mejor desarrollo del proceso. Gamificar se ha convertido en una estrategia multifuncional desde un pensamiento del hombre y mecánicas de un juego, puestos en contextos ajenos a los juegos virtuales para el surgimiento de habilidades, capacidades, pasiones y motivaciones que pueda tener una persona para potenciar su ser.

1.8.7 Estrategia metodológica.

En el mundo del aprendizaje se vienen implementando estrategias que faciliten, mejoren, fortalezcan los procesos de enseñanza-aprendizaje de cualquier población y sobre todo los de primera infancia, se resalta que en este trabajo se va a elaborar una estrategia metodológica que se define como:

Las estrategias metodológicas son el conjunto de técnicas y procedimientos esenciales e impredecibles en el proceso enseñanza-aprendizaje en relación al fenómeno educativo, donde el docente es el facilitador que hace apertura de un

espacio para que los estudiantes desarrollen habilidades y destrezas que les permitan construir aprendizajes significativos. (Arguello & Sequeira, 2015, pág. 1)

Con respecto a lo anterior se puede entender que una estrategia metodológica es el conjunto de técnicas, métodos, tratamientos que trabajan en sinergia para el progreso de los procesos individuales, llevado de la mano de un docente, investigador, académico etc, influenciando así la construcción de habilidades, capacidades para el enmarcamiento del aprendizaje significativo desarrollándose adecuadamente en sus dimensiones del ser.

Cada estrategia creada e implementada por personas fundamentadas del campo de estudio si o si utilizan un camino ya estructurado en el cual hay que seguir unos pasos determinados para lograr los objetivos planteados por ese tipo de estrategia, la estrategia metodológica manifiesta que “son las formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados. En éstas, el investigador amplía sus horizontes de visión de la realidad que desea conocer analizar, valorar, significar o potenciar” (Sagun, 2015, pág. 2).

Este tipo de estrategia fue creada y pensada para el mejoramiento y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje guiada desde una persona académica, ya que si se tienen unos cimientos fuertes se puede llevar una investigación adecuada es busca del buen funcionamiento de la misma, logrando los objetivos generales y específicos planteados al inicio, resaltando dentro de los procesos una promoción de valores, potenciales, motivaciones, pensamientos, creencias que posiblemente se tengan y reafirmar esos ideales de lo que se quería trabajar.

2. Capítulo dos: aspectos metodológicos

En el siguiente apartado se darán a conocer los aspectos relacionados con la conformación del presente trabajo de investigación.

2.1 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Indicador
SOCIODEMOGRÁFICAS		
Sexo	Es el conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre, mujer o intersexuales.	Femenino – Masculino
Edad	Etapas de la vida humana de una persona, en el tiempo transcurrido desde su nacimiento.	Años cumplidos
Estrato	Conjunto de personas relacionadas que están ubicadas en un sitio o lugar similar dentro de la jerarquía, donde comparten similares creencias, valores, actitudes, estilos y actos de vida.	1, 2, 3, 4, 5, 6
MORFOLÓGICAS		
Peso corporal	Es la cantidad de masa que alberga el cuerpo de una persona, medida desde Kilogramos.	Kilogramos (Kg)
Talla	Estatura que alcanza una persona, desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza.	Metros (m)
Índice de masa corporal	Es el valor que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona.	IMC: kg/m ²
FUNCIONALES		
Hábitos Saludables	Son todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.	Test Fantástico, Test INTA, Test de Ruffier, Test Sit and reach, Test de Fuerza Superior y Encuesta de la Calidad de la Alimentación.
ESPECÍFICAS		
Alimentación	Es el acto voluntario por el cual ingerimos alimentos para satisfacer el apetito y el hambre.	Encuesta de la Calidad de la Alimentación.
Condición Física	Es la capacidad de un individuo para desarrollar, ejecutar y realizar actividades en su vida diaria como actividades que requieren fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad entre otras.	Test de Ruffier, Test Sit and reach, Test de Fuerza Superior, Test INTA
Autocuidado	Es la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir posibles riesgos a ella.	Cuestionario Fantástico

Tabla 1 Operacionalización de variables

2.2 Enfoque metodológico

Al momento de empezar un proceso investigativo, una vez precisado el planteamiento del problema, se realiza un alcance inicial del mismo, siguiente a esto se formula la hipótesis, implicando los demás procesos a los que se quiere llegar, el investigador debe tener claro y conciso el proceso a sobrellevar, es ahí la importancia de un enfoque ya que hace referencia al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea. Un enfoque es ese camino y guía para llegar al objetivo de estudio querido, mostrándonos una perspectiva desde donde se observa la realidad del objeto, teniendo en cuenta los intereses, intencionalidad de lo que se quiere con la implementación de un proyecto de investigación, donde el investigador percibe, analiza, describe y categoriza un determinado fenómeno.

En el presente trabajo de investigación se optó por utilizar el método mixto donde los autores Hernández Sampieri y Mendoza (2014) definen los métodos mixtos como un conjunto de “procesos sistemáticos, empíricos, críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración, discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno”. Se utilizan elementos cualitativos los cuales se basan en una lógica, inductiva y descriptiva del fenómeno, así mismo generando unas perspectivas teóricas donde puedan alcanzar un análisis sistemático de información subjetiva, ya que a partir de ideas y opiniones se abre un análisis interpretativo utilizando una mezcla entre la lógica y la fundamentación.

Por otra parte, tendrá unos aspectos cuantitativos según explica Sampieri (1991: 5) es uno de los paradigmas más usados en las ciencias exactas o naturales, para lo cual se implementan unos test con resultados numéricos, obteniendo respuestas de la población a preguntas específicas, considerando pertinente el tipo de método para la estrategia

investigativa relacionada con los hábitos saludables orientada desde la Gamificación en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.

Para el proceso de recolección de datos se tendrán en cuenta sus aspectos dinámicos y diversos ya que no está sujeta a un reglamento estricto de implementación, favoreciendo la comparación de resultados y la interpretación del mismo. De esta manera las herramientas a utilizar serán encuestas, diarios de campos, registro fotográfico, así mismo por medio de la implementación ayuden a diagnosticar los posibles hábitos que necesiten reforzar y mejorar.

A continuación se dará a conocer la matriz analítica que describe el proceso investigativo. La matriz está conformada por una fase exploratoria, la cual es todo el proceso de observación e identificación inicial de los individuos en los aspectos de condición física, alimentación y autocuidado, siguiente a eso se pasa a una fase analítica descriptiva en la cual se realiza el proceso de diseño y aplicación de la estrategia metodológica con los datos adquiridos con anterioridad ayudada por los instrumentos de recolección de información como el cuestionario, diario de campo y el registro fotográfico para tomar evidencias y como última fase está la evaluativa y propositiva en la cual se hará la respectiva verificación de los cambios generados después de haber implementado la estrategia metodológica en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.

Fases	Pregunta de Investigación	Objetivo General	Objetivos Específicos	Técnicas y herramientas de Recolección Información	Categorías
1. Fase Exploratoria	¿Cuáles son los efectos que produce la implementación de una estrategia metodológica orientada desde la gamificación para el fomento y adquisición de hábitos saludables en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.?	Determinar los efectos de la aplicación de una estrategia metodológica orientada desde la gamificación en la adquisición de hábitos saludables en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.	Identificar qué hábitos tienen en la comunidad del barrio Diana Turbay en relación a los hábitos saludables.	*Diario de Campo *Observación *Cuestionario Fantástico, encuesta de la calidad de los alimentos, INTA, Ruffier, sit and reach y fuerza superior. *Registro fotográfico	Hábitos Saludables Salud y Bienestar
2. Fase Analítica Descriptiva			*Diseñar la estrategia metodológica orientada desde la Gamificación en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.	*Diario de campo *Ficha de Control *Registro fotográfico	Hábitos Saludables Condición física Alimentación Autocuidado
3. Fase Evaluativa y Propositiva			*Aplicar la estrategia metodológica orientada desde la Gamificación en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C, verificando los cambios que generó.	*Diario de campo *Cuestionarios *Registro fotográfico	Hábitos Saludables Salud y Bienestar

Tabla 2 Matriz analítica de fases de la investigación

2.3 Diseño de investigación

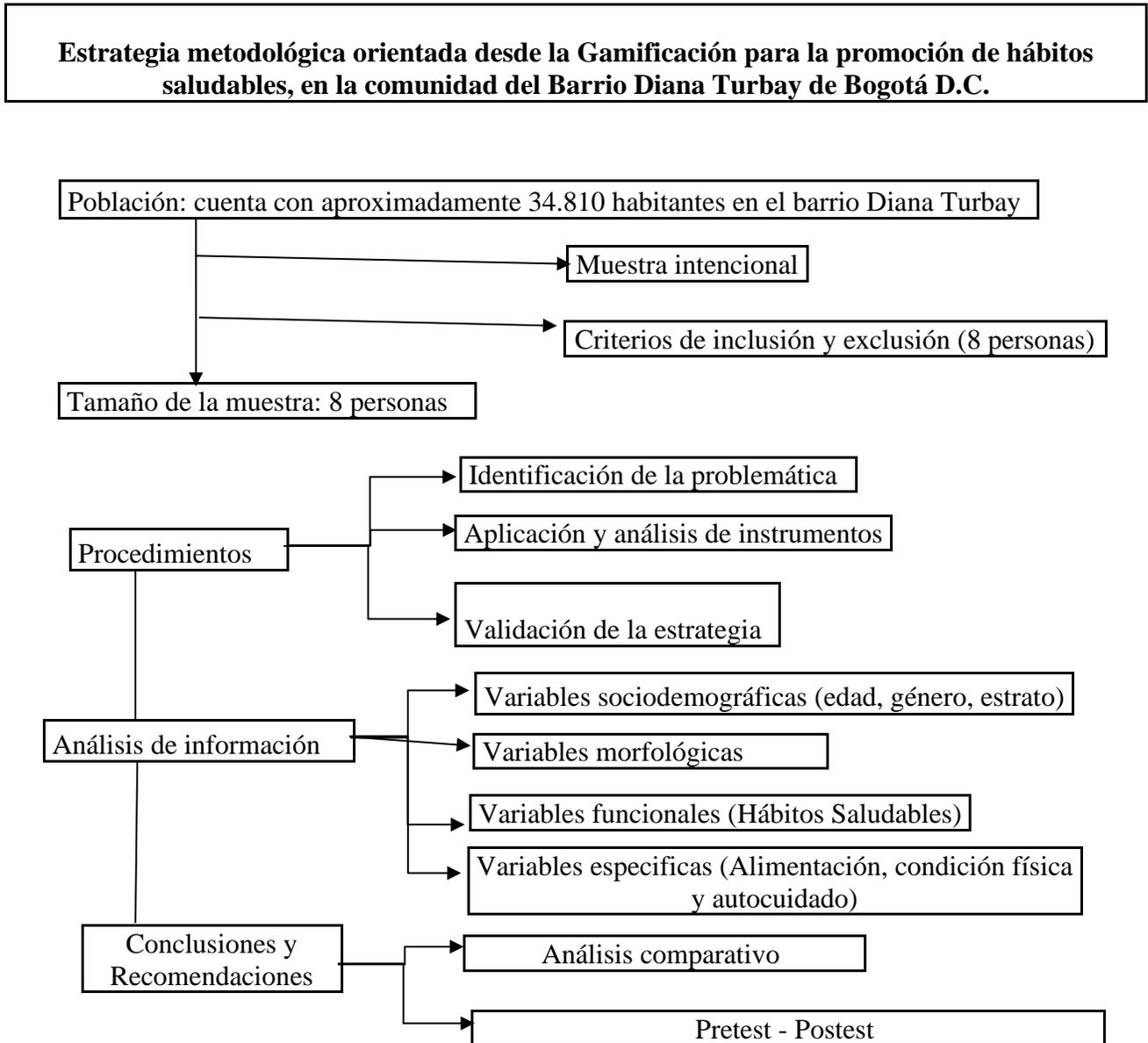
El diseño escogido para el proyecto de investigación será el Explicativo Secuencial (DEXPLIS) en el cual el autor Sampieri (2014) menciona que se caracteriza por una primera etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos, seguida de otra donde se recogen y se evalúan datos cualitativos, al finalizar se unen estos dos procesos dando un resultado final al estudio, reconociendo las fortalezas y debilidades de cada uno ya que lo que le falta a uno lo puede complementar el otro para llegar al objetivo establecido donde se compartan opiniones, herramientas, técnicas y demás para la construcción del conocimiento, donde se tiene la libertad de escoger cuál es más relevante si el cuantitativo o el cualitativo o si los dos tienen el mismo peso, ya va a gusto del investigador, teniendo claro que la primera etapa se comienza con una parte cuantitativa, así mismo se deriva la parte cualitativa.

Este tipo de diseño ayuda y fortalece la parte investigativa, ya que se tendrá en cuenta primeramente los factores cuantitativos que se deriven de los test implementados y da entrada a la interpretación y análisis de la parte cualitativa, dando un apoyo para la verificación de la estrategia, encaminándola hacia la meta querida y poder crear, corregir y mejorar los hábitos en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.

2.4 Población y muestra

En este apartado de la investigación se describirá en detalle el tipo de población utilizada en la estrategia metodológica orientada desde la gamificación para la promoción de hábitos saludables, en lo que constituye nombres, edades, sexo, patologías (si tiene), características, a qué se dedican entre otros datos que nos ayudarán a tener un margen claro para poder trabajar.

2.4.1 Flujograma



La población con la que se realiza el proyecto son personas componentes de la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C. de la cual se toma como muestra 8 personas donde se especificará cada una de sus características obtenidas gracias a la encuesta inicial realizada antes de iniciar el proceso (a. Anexo 1 Encuesta de Hábitos de Vida), siguiente a eso se pretende implementar los cuestionarios de Ruffier, Sit and Reach, Fuerza

Superior, encuesta de la calidad de los alimentos, INTA y Fantástico, fortaleciendo sus procesos a medida de la implementación de la estrategia metodológica orientada desde la Gamificación.

Individuo #1:

Nombre: Liliana Triana Beltrán

Edad: 40

Sexo: Femenino

Patologías: Ninguna

Características: es una mujer activa que realiza ejercicio físico a diario en específico trotar, los días domingos realizando un recorrido matutino, sostiene una alimentación balanceada. Mantiene un IMC en el rango de lo normal sin riesgos cardiovasculares, clasificándose como una persona aparentemente sana.

Ocupación: Empleada en una empresa llamada Tecnología en procesos de control S.A.S ocupando el cargo gerente administrativa.

Individuo #2

Nombre: Jaime Rativa Rojas

Edad: 53

Sexo: Masculino

Patologías: Ninguna

Características: es una persona que realiza ejercicio físico regular, solo sale los domingos a realizar ejercicio físico, no consume lo suficiente para llevar una alimentación balanceada, su trabajo amerita que esté la mayoría del tiempo sentado. Está dentro del rango de obesidad tipo 1 en el IMC con posibles riesgos cardiovasculares.

Ocupación: empleado en una cooperativa llamada Cooptraiss tomando el cargo como asesor comercial.

Individuo #3

Nombre: Juan David Rativa Triana

Edad: 15

Sexo: Masculino

Patologías: Ninguna

Características: es un niño con un nivel de ejercicio físico bajo, le gustan más las actividades varias como videojuegos, ver películas, escuchar música. Esta dentro del rango de IMC en sobrepeso lo cual genera unos riesgos cardiovasculares leves para su edad.

Ocupación: Estudiante de Octavo grado del Colegio privado Rafael María Carrasquilla del barrio Diana Turbay.

Individuo #4

Nombre: Mariana Triana Medina

Edad: 20

Sexo: Femenino

Patologías: Ninguna

Características: es una mujer que no realiza ejercicio físico, no se preocupa por tener una alimentación sana, sino solo por cumplir una necesidad básica, la mayoría del tiempo se la pasa en la casa, su IMC está dentro del rango normal sin posibles riesgos cardiovasculares.

Ocupación: Estudiante del Incap en el programa de Operaciones de programas informáticos y bases de datos.

Individuo #5

Nombre: Richard Beltrán Medina

Edad: 32

Sexo: Masculino

Patologías: hipertensión

Características: es una persona que realiza actividad física regular, sale de 2 a 3 veces por semana a trotar, trata de mantener una alimentación sana, su trabajo amerita que este la mayoría del tiempo sentado. Esta dentro del rango de IMC de sobrepeso con posibles riesgos cardiovasculares.

Ocupación: es ingeniero de sistemas, trabajando como analista de soporte a clínicas.

Individuo #6

Nombre: Solaidy Triana Mora

Edad: 24

Sexo: Femenino

Patologías: esclerodermia

Características: es una mujer que no realiza el nivel apropiado de ejercicio físico, se preocupa por tener una buena alimentación, la mayoría del tiempo se la pasa en la casa, su trabajo demanda que esté la mayoría del tiempo sentada, su IMC está dentro del rango normal sin posibles riesgos cardiovasculares.

Ocupación: es agente de call de Salud Total

Individuo #7

Nombre: María Alejandra Grajales

Edad: 26

Sexo: Femenino

Patologías: Ninguna

Características: es una mujer que realiza actividad física moderada, lleva algunos rasgos de buena alimentación como en otros no, su IMC está dentro del rango normal sin posibles riesgos cardiovasculares.

Ocupación: es psicóloga de profesión y es Auxiliar de atracción y desarrollo en un club campestre.

Individuo #8

Nombre: María Alejandra Botero

Edad: 26

Sexo: Femenino

Patologías: gastritis y ovario poliquístico.

Características: es una mujer que realiza no realiza ejercicio físico, no lleva una alimentación saludable, su tiempo lo divide estando en su casa y el trabajo. Su IMC está dentro del rango normal sin posibles riesgos cardiovasculares.

Ocupación: es enfermera líder de gbv.

2.5 Procedimiento de valoración de la muestra

2.5.1 Criterios de inclusión de la muestra.

- Personas pertenecientes a la comunidad del barrio Diana Turbay.
- Que posean afiliación al sistema de salud a través de EPS, Sisben o regímenes especiales.
- Que hayan diligenciado previamente el consentimiento informado.
- Que no tengan restricciones para realizar ejercicio.

2.5.2 Criterios de exclusión de la muestra.

- Mujeres y Hombres mayores de 60±5 años y menos de 14 años.
- Que tengan dificultades a nivel músculo esquelético, bien sea lesiones y trastornos que afecten al sistema de movimiento.
- Que no haya firmado previamente el consentimiento informado.
- Gran porcentaje de población debido a la pandemia, procurando que no se convierta en riesgo de contagio.

2.6 Instrumentos para la recolección de información

Dentro de la estrategia a desarrollar se van a tener en cuenta tres aspectos los cuales son la condición física, la alimentación y el autocuidado, en el siguiente cuadro se especifica el cuestionario correspondiente en cada uno para su debida indagación, los cuales se realiza desde la comodidad de sus casas.

CATEGORÍA	CUESTIONARIO
CONDICIÓN FÍSICA	Ruffier Sit and Reach Fuerza Superior INTA
ALIMENTACIÓN	Calidad de los Alimentos
AUTOCUIDADO	Fantástico

Tabla 3 Elaboración Propia

El cuestionario es un método de recopilación de información que se realiza de manera individual con el fin de obtener información acerca de los hábitos buenos y los que más contrarrestan a su proceso y la manera y el tiempo en que los utilizan. También se tendrá en cuenta el diario de campo como una herramienta de observación, un consentimiento informado como documento en el cual aceptan todas las condiciones a las cuales van a estar

expuestos en el transcurso del proyecto y como mecanismo de evidencias se utiliza el registro fotográfico de las sesiones que se realizan durante el proceso de implementación.

2.6.1 Test de Ruffier.

El Test de Ruffier-Dickson viene aproximadamente desde el año 1950, está basado en una fórmula que sirve para obtener una relación con el estado de forma, midiendo la resistencia cardíaca al esfuerzo y la capacidad de recuperación cardíaca, los datos se adquieren por la realización de 30 sentadillas profundas de piernas en un tiempo de 45 segundos y la toma de tres pulsos, el P1 se toma antes del ejercicio (reposo), el P2 al momento de terminar el ejercicio y el P3 al minuto de descanso de haber terminado. La organización ASTM (Asociación Americana de Ensayo de Materiales) publicó un trabajo llamado “Aprobación del modelo de prueba de Ruffier adaptado para niños” realizado en el 2017, encontró que no existen diferencias significativas entre la reacción dinámica de un corazón al esfuerzo físico con respecto a la edad de los participantes, siendo un test diverso para utilizar en diferentes edades y etapas.



Imagen 2 Test de Ruffier

2.6.2 Test Sit and Reach.

El Sit and Reach originalmente fue diseñado por Well y Dillon, tiene como objetivo evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial, extensores de cadera y espinales bajos, para el procedimiento de ejecución la persona se colocará sentado, con la planta del pie pegada al borde del banco, las manos se ubican una sobre la otra realizando una extensión de

codos hacia arriba, después realiza una flexión el tronco hacia adelante y manos extendidas, sin flexionar las rodillas manteniendo la posición durante 5 segundos para tomar la medida. El test de flexibilidad se utiliza para valorar el estado de los aspirantes a Guardianes de Ciclovía del IDRD evaluando sus capacidades físicas por medio de pruebas de valoración de la condición física, siendo un test validado y de fiabilidad para utilizar.



Imagen 3 Test de Sit and Reach

2.6.3 Test de flexo-extensión de codo.

Tiene como objetivo evaluar la fuerza de resistencia de los miembros superiores como lo es el tríceps, bíceps y deltoides, para su ejecución la persona se ubicará en el suelo en posición decúbito prono con las manos separadas al ancho de los hombros, los codos en total extensión, la cabeza levantada y la espalda recta, la flexión se realiza desde la articulación del codo llegando a 90° rozando la caja torácica y ya al momento de extensión se eleva el tronco manteniendo la espalda alineada en el mismo eje de los miembros inferiores, la evaluación se realizará durante 1 minuto tomando como dato la ejecución de la mayoría de repeticiones que realice la persona correctamente. Las mujeres tendrán la variación de que empezarán desde rodillas por sus diferencias fisiológicas a los hombres. Dentro de los programas e instituciones que utiliza este tipo de prueba encontramos el IDRD como pruebas de valoración de la condición física para aspirantes a Guardianes de Ciclovía, evaluando sus capacidades físicas, siendo un test validado y de fiabilidad para utilizar.



Imagen 4 Posición de género Femenino



Imagen 5 Posición de género Masculino

2.6.4 Cuestionario INTA.

El cuestionario INTA se encuentra validado en Chile mediante un estudio realizado llamado **Valor de un test clínico para evaluar actividad física en niños** en el año 2008 por Claude Godard, donde se concluye que el cuestionario tiene una adecuada reproductibilidad (capacidad de un ensayo o experimento de ser reproducido o replicado por otros) y una asociación significativa con la acelerometría (técnica para el registro y almacenamiento de la información sobre la cantidad de AF).

Dentro de la estrategia del cuestionario contiene 5 categorías de las cuales encontramos las horas diarias acostado, las horas diarias de actividades sentadas, el número de cuadras caminadas diariamente, las horas diarias de juegos recreativos al aire libre y las horas semanales de ejercicios o deportes programados, cada categoría tiene un puntaje de 0 a 2, de tal forma, que el puntaje total va de 0 a 10. De lo cual se aprecia una alta sensibilidad (0,89) del puntaje de AF, lo que implica sólo un 11% de falsos negativos, esto quiere decir que se puede utilizar el cuestionario en otras investigaciones con un buen porcentaje de fiabilidad.

Anexo I
Puntaje de actividad física

I Acostado (h/día) ¹		Puntos	
a) Durmiendo de noche	_____	<8 h	= 2
b) Siesta en el día	+ _____ = _____	8-12 h	= 1
		>12 h	= 0
II Sentado (hrs/día) ¹			
a) En clase	_____	<6 h	= 2
b) Tareas escolares, leer, dibujar	+ _____	6-10 h	= 1
c) En comidas	+ _____	>10 h	= 0
d) En auto o transporte	+ _____		
e) TV+PC+ Video juegos	+ _____ = _____	>15 cdtras	= 2
		5-15 cdtras	= 1
		<5 cdtras	= 0
III Caminando (cuadras/día) ¹			
Hacia o desde el colegio o a cualquier lugar rutinario		_____	_____
		>60 min	= 2
		30-60 min	= 1
		<30 min	= 0
IV Juegos al aire libre (min/día) ¹			
Bicicleta, pelota, correr etc.		_____	_____
		>4 h	= 2
		2-4 h	= 1
		<2 h	= 0
V Ejercicio o deporte programado (h/sem)			
a) Educación física	_____	_____	_____
b) Deportes programados	_____	_____	_____
Puntaje total de AF		_____	_____

¹Si la actividad no se realiza cada día de la semana (lunes a viernes), la suma de la semana se dividió por 5.

Imagen 6 Cuestionario INTA

2.6.5 Cuestionario Fantástico.

El cuestionario Fantástico es un instrumento, sacado del libro “Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio” 5 Edición (Vivian, 2006), siendo una herramienta viable para los profesionales del campo de la promoción de la salud y prevención de enfermedades en una población particular. Este cuestionario adaptado contiene 25 ítems el cual tiene doce dimensiones del estilo de vida, entre esas esta la familia, amigos, actividad física, nutrición, tabaco tóxico, alcohol, sueño, estrés, sexo seguro, cinturones de seguridad, tipo de conducta, perspectivas y carrera. Para el tema de resultado se divide en tres pasos, el cual el primero consiste en sumar todas las X en cada columna, el segundo paso es multiplicar los totales por el número indicado (0, x1, x2, x3, x4) y el tercer paso se suma las puntuaciones interiores para obtener el total definitivo.

El cuestionario ha sido traducido, adaptado y evaluado psicométricamente en Colombia, Cuba, México y Venezuela, dentro de los estudios externos que utilizaron el cuestionario, encontramos el “Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del

seguro social de salud (EsSalud)” del año 2016, teniendo como objetivo analizar la confiabilidad del test Fantástico para evaluar estilos de vida saludables en trabajadores, obteniendo como resultado una confiabilidad de esta versión modificada, con una solidez interna alta y una estructura consecuente de las preguntas en cada ítem.

INSTRUMENTO LISTADO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO
(De Vivian Heyward, 2006. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*, 5 ed. *The Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle appraisal 2 ed.*)

Por favor escriba un "X" junto al recuadro que mejor describe su conducta o su situación en el último mes.

		Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia	Casi siempre
AMIGOS DE LA FAMILIA	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mí					
	Doy y recibo atención					
ACTIVIDAD	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día p.e. carrera, ciclismo, etc.					
	Mi vida es moderadamente activa (jardinería, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)					
NUTRICIÓN	Consumo una dieta balanceada (5 Frutas o vegetales día; 2 a 4 lácteos día; 2 a 3 de carnes día; 6 a 12 cereales día)					
	A menudo como en exceso: 1) azúcar; 2)Sal; 3)Grasas animales; 4) comida rápida (chatarra)					
	Me encuentro a ____kg de mi peso saludable					
TABACO TÓXICOS	Fumo cigarrillo					
	Consumo drogas como marihuana, cocaína					
	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o de "venta libre"					
	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína					
ALCOHOL	Mi consumo de alcohol promedio por semana es ____ 1 botella cerveza 5% alcohol 1 vaso de vino 12% alcohol 1 medida de licor 40% alcohol					

Imagen 7 Cuestionario Fantástico

2.6.6 Encuesta de calidad de los alimentos

La encuesta de calidad de los alimentos fue un estudio realizado al adulto mayor por la Universidad San Sebastián de Chile (Durán, 2017) con la finalidad de determinar los hábitos alimentarios bien sea de los alimentos y su preparación; se basó en las guías alimentarias chilenas, los lineamientos dietéticos internacionales y también tuvieron cabida varias preguntas del Programa del AM (PACAM). La encuesta está compuesta por 23 preguntas de selección múltiple, donde se divide en dos subescalas, la primera son los hábitos alimentarios saludables la cual trae de 15 preguntas, con una puntuación mínima de 1 y máxima de 5 por pregunta, obteniendo una puntuación total entre los 13 a 65 puntos.

La segunda subescala son los hábitos alimentarios no saludables, son 8 preguntas de las cuales 7 tienen una puntuación mínima de 1 y máxima de 5 por pregunta y una puntuación mínima de 1 y máxima de 3 para la última pregunta, obteniendo una puntuación total entre los 8 a 38 puntos. Y dependiendo de la suma de las dos subescalas oscilando alrededor de 21 a 103 puntos, desde ahí se obtiene una calificación que medirá que tan buena es la calidad de los alimentos de la persona.

Hábitos alimentarios saludables (I parte)			Hábitos alimentarios no saludables (II parte)		
1. Toma desayuno 1 = Nunca 2 = Menos de 1 por semana 3 = 1-3 veces por semana 4 = 4-6 veces por semana 5 = Todos los días	2. Consume lácteos de preferencia descremados (leche descremada, quesillo, queso fresco o yogur descremado) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez al día 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día	3. Consume frutas (frescas de tamaño regular) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez al día 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día	16. Toma bebidas o jugos azucarados (porción 1 vaso de 200 cc) 1 = 3 o más vasos al día 2 = 2 vasos al día 3 = 1 vaso al día 4 = Menos de un vaso al día u ocasionalmente 5 = No consume	17. Consume bebidas alcohólicas (porción 1 vaso) el fin de semana 1 = 3 o más vasos al día 2 = 2 vasos al día 3 = 1 vaso al día 4 = Menos de un vaso al día u ocasionalmente 5 = No consume	18. Consume frituras 1 = 3 o más porciones por semana 2 = 2 porciones por semana 3 = 1 porción por semana 4 = Ocasionalmente 5 = No consume
4. Consume verduras (crudas o cocidas, porción equivalente a 1 plato de servilleta) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez al día 3 = 1/2 porción al día 4 = 1 porciones al día 5 = 2 porciones al día	5. Consume pescado (fresco/congelado/ conserva, pero no frito) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1 porción por semana 4 = 2 porciones por semana 5 = 3 porciones por semana	6. Consume leguminosas (porotos, lentejas, arvejas, garbanzos) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1 porción por semana 4 = 2 porciones por semana 5 = 3 o más porciones por semana	<i>(Continúa en la página siguiente)</i>		
7. Consume avena o panes integrales 1 = No consume 2 = Menos de 3 veces en la semana 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día	8. Come comida del hogar (casera: guisos, carbonadas, cazuela, legumbres) 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1 porción por semana 4 = 2 porciones por semana 5 = 3 o más porciones por semana	9. Cena (comida + fruta y/o ensalada) 1 = Nunca 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 veces por semana 4 = 4-6 veces por semana 5 = Todos los días	Tabla V (Cont.). Versión final de la encuesta de la calidad de la alimentación del AM (ECAAM)		
10. Consume agua o líquidos (aguas de hervir, jugos de frutas, té, maté) 1 = No toma 2 = 1 vaso al día 3 = 2 vasos al día 4 = 3 vasos al día 5 = 4 o más vasos al día	11. Consume alimentos como carnes o aves 1 = No consume 2 = 1 vez cada 15 días 3 = 1 vez por semana 4 = 2 veces por semana 5 = 3 veces por semana	12. Consume huevo 1 = No consume 2 = 1 vez cada 15 días 3 = 1 vez por semana 4 = 2 veces por semana 5 = 3 veces por semana	Hábitos alimentarios no saludables (II parte)		
13. Cuántas comidas consume al día 1 = Menos de 1 2 = 2 comidas 3 = 3 comidas 4 = 4 comidas 5 = 4 comidas y colación	14. Consume la sopa años dorados 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 porciones por semana 4 = 4-7 porciones por semana 5 = Más de 1 porción al día	15. Consume Bebida Láctea 1 = No consume 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 porciones por semana 4 = 4-6 porciones por semana 5 = Más de 1 porción al día	19. Utiliza manteca en la elaboración de masas o en frituras 1 = Todos los días 2 = 3-5 veces por semana 3 = 2-3 veces por semana 4 = Menos de 1 vez por semana 5 = No utiliza	20. Consume alimentos chatarra (pizza, completos, hamburguesas, papas fritas y sopaipillas) 1 = 3 o más porciones día 2 = 2 porciones al día 3 = 1 porción al día 4 = Menos de 1 vez al día 5 = No consume	21. Consume colaciones galletas, helados, queques, berlines y pasteles 1 = 3 o más porciones al día 2 = 2 porciones al día 3 = 1 porción al día 4 = Menos de 1 vez al día 5 = No consume
Total de puntos del ítem I Clasificación de la calidad de la alimentación del ítem I			Total de puntos del ítem II Clasificación de la calidad de la alimentación del ítem II		

Imagen 1 Encuesta de calidad de los alimentos

2.6.7 Diario de campo.

Como uno de los instrumentos de recolección de datos más importantes será el diario de campo, como un factor de observación, detección, progresión, negativas y demás, ayudando a la evolución del proyecto de investigación de hábitos saludables, como lo describe la autora Acuña (2011) el diario de campo es un instrumento que ayuda para el registro de información que transcurre día a día de las actividades y acciones de la práctica de campo, este tipo de herramienta pedagógica es considerado como una forma de

construcción y reconstrucción del conocimiento generando una experiencia de su práctica docente y profesional.

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p>				
DIARIO DE CAMPO				
Clase No. _____ Fecha: _____ Tema/Título Clase: _____ Asignatura: _____				
Evidenciar la experiencia diaria:				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>				
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.			
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorealización y el desarrollo de la experiencia.			
Aspectos a mejorar:	Evaluación:			

Imagen 8 Formato de Diario de Campo

2.6.8 Consentimiento informado.

El consentimiento informado es un documento informativo en donde se realiza la respectiva invitación a las personas a participar a la investigación, en el cual al aceptar y firmar los lineamientos se autorizan a participar en el estudio, así como también permiten que la información recolectada durante el estudio pueda ser utilizada para la elaboración de análisis y comunicación de esos resultados.

Consentimiento Informado

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación Estrategia metodológica orientada desde la Gamificación para la promoción de hábitos saludables, en la comunidad del Barrio Diana Turbay de Bogotá D.C., desarrollado por Danna Sthefanny Rativa Triana estudiante de la Universidad Libre.

* Obligatorio

* Este formulario registrará su nombre, escriba su nombre.

1. Yo _____ identificado(a) con cédula de ciudadanía _____ soy consciente que se me ha explicado la naturaleza y propósito del proyecto de investigación al cual me voy a iniciar, como constancia de lo anterior dejo excepta a Danna Sthefanny Rativa Triana de cualquier daño o perjuicio que me pueda suceder en cada sesión dirigida.

De igual manera, pongo en conocimiento que esta asistencia presencial y/o virtual es voluntaria y hace parte de mi proceso en busca del bienestar mental y físico de mi cuerpo. *

2. Acepta y da permiso para el tratamiento de la información, que tiene como objetivo demostrar la fiabilidad del proyecto de investigación en curso. *

SI

NO

Imagen 9 Consentimiento Informado

2.7 Estrategia metodológica

En el siguiente apartado se darán a conocer los aspectos más relevantes que conforman la presente estrategia metodológica, descritas a continuación.

2.7.1 Metodología.

A continuación, se dará a conocer un cuadro donde se exponen diversas definiciones por parte de diferentes autores, para dar una explicación clara del concepto de la unidad metodológica y sus principales ideas obteniendo un conocimiento más amplio.

AUTOR	CONCEPTO
Kaplan (1964)	El autor nos menciona que "La palabra metodología es utilizada para referirse a una disciplina y a su contenido. Por metodología yo quiero decir el estudio

	descripción, explicación y justificación de los métodos, y no los métodos en sí mismos".
Borge (1976)	En la finalidad de Borge considera que "La metodología es el origen como una posición entre el racionalismo y el empirismo, la cual considera el conocimiento como producto de la razón y la experiencia"
Quist (1989)	Como se puede admirar el autor hace referencia que "La metodología es el máximo rigor de la aplicación de los conceptos y presupuestos teóricos en su máxima precisión".
Robert K. Yin (2002)	El autor hace la afirmación que "La metodología se refiere a los métodos de investigación que se siguen con la finalidad de alcanzar los objetivos en una ciencia o estudio".

Como se pudo observar en las ideas de los anteriores autores que han venido a través de la historia dejando un conocimiento pertinente sobre el concepto de metodología, dándose a entender que la metodología hace alusión a una ciencia en constante desarrollo, con una cobertura amplia, compleja y transdisciplinaria con un objeto de estudio definido por métodos, normas, principios y una determinada estructura. También se habla de un aspecto

que tiene una estrecha relación con la técnica, puesto que reúnen fuerzas para alcanzar un mismo objetivo ya sea para resolver problemas de manera racional, identificando el cómo, el decir, la definición y descripción de los pasos a seguir para lograr un propósito dando una solución posible, objetiva, concreta y óptima.

Para dar claridad de los fundamentos teóricos unidos al sustrato científico que permitirá la proyección a una estrategia metodológica, se encuentra un esquema con los componentes de una estrategia reflejados aquí:

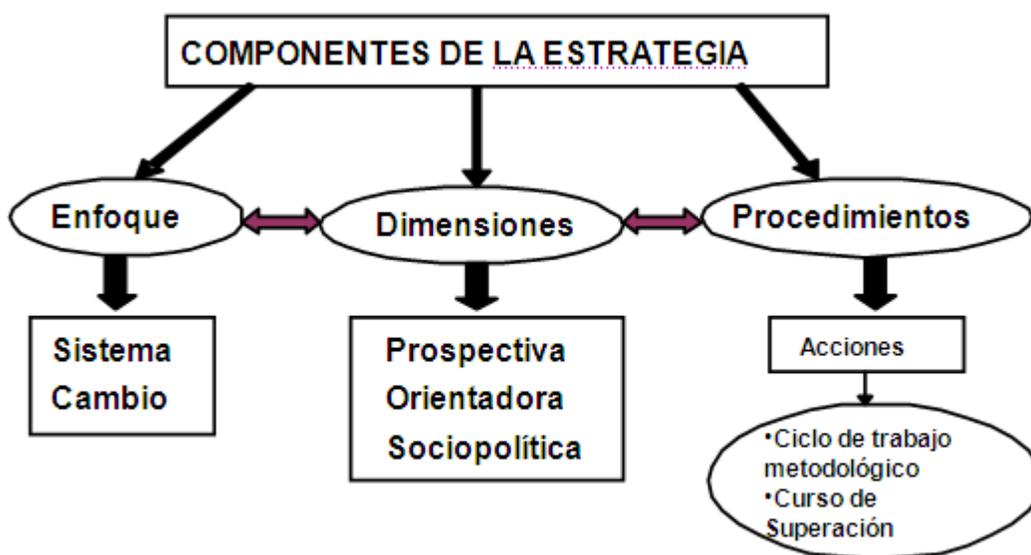


Figura 1 Componentes para diseñar una estrategia metodológica

Como se puede percibir la estrategia tiene unos componentes importantes que influenciarán en el proceso de construcción de la estrategia metodológica siguiendo una estructura que primeramente tiene una introducción, donde se determinarán los fundamentos de la estrategia, siguiente a eso diagnósticos, donde a partir de la aplicación de técnicas se identificarán los hábitos ya establecidos, las deficiencias observadas y demás aspectos a tener en cuenta en la comunidad del barrio Diana Turbay, ante eso, se postula el objetivo general que va dirigido a ese logro o finalidad a alcanzar por parte de la estrategia investigativa,

trabajando de la mano con unas planeaciones estratégicas las cuales van a estar orientadas al proceso objetivo de estudio.

2.7.2 Principios fundamentales.

2.7.2.1 Especificidad. Como estrategia metodológica se debe considerar la conveniencia de un método teniendo en cuenta el contexto, circunstancias y la población a trabajar, mediando la posibilidad de cada nivel y los materiales disponibles de cada método.

2.7.2.2 Relatividad. Se considerará el valor y la eficacia de un método teniendo en cuenta la manera de aplicabilidad y el valor asignado a los instrumentos a utilizar.

2.7.2.3 Complementariedad. Durante el proceso de implementación se deben tener en cuenta los diversos métodos como forma complementaria para cubrir toda la gama de objetivos cognoscitivos, psicomotores y afectivos.

2.7.2.4 Interdependencia. En este factor se tiene en cuenta la conveniencia de un método, determinado por sus variedades, circunstancias, población, entre otros.

Dentro de la estrategia metodológica se plantea un objetivo general, el cual ayudará a tener un panorama claro de lo que se quiere lograr al momento de finalidad la investigación, mediado por el paso a paso de los objetivos específicos para la ejecución del mismo, esto ayudará a encaminar la estrategia metodológica de una forma adecuado durante su implementación.

2.7.3 Metodología de enseñanza.

La metodología de enseñanza que se pretende implementar está basada en los modelos de enseñanza de Muska Mosston (1993), los cuales permiten que el proceso de enseñanza-aprendizaje se faciliten entre el docente y el alumno, teniendo en cuenta el objetivo general que se busca mediante la estrategia. Los estilos de enseñan a usar son:

Mando Directo: tiene como finalidad darle el mayor protagonismo del espacio al profesor, es el único que opina y toma decisiones. El alumno cumple la función de obedecer, tomar atención y poca acción en su proceso de aprendizaje; se tomó en cuenta utilizar este estilo de enseñanza debido que se va a trabajar con una muestra de diferentes edades, sin experiencia en el tema, es importante que sigan el paso a paso de las instrucciones para así obtener un buen resultado final.

Descubrimiento guiado: La esencia de este estilo consiste en una relación estrecha entre el profesor y el alumno, donde en primera instancia está el profesor y siguiente a eso se da una respuesta asertiva del estudiante, provocando un descubrimiento de aciertos en el proceso de enseñanza-aprendizaje lo cual les va a permitir construir sus propios conceptos, ideas y perspectivas.

2.7.4 Recursos y tiempo.

El material a usar por el docente y los estudiantes para poner en práctica las clases previamente planificadas son elementos didácticos (pelotas, papel, etc) y herramientas tecnológicas (celular, computador, televisor) para las debidas sesiones (las cuales están especificadas en los planes de clase, en la parte de anexos). El tiempo es predispuesto por el docente para la realización de las actividades con sus respectivos contenidos.

2.7.5 Objetivo general.

Lograr cambios significativos para el desarrollo de hábitos saludables mediante una estrategia metodológica orientada desde la Gamificación.

2.7.6 Objetivos específicos.

- Implementar las actividades propuestas para cada sesión asignada dentro de la estrategia.

- Mejorar los hábitos establecidos y observados mediante una estrategia metodológica orientada desde la Gamificación.
- Evidenciar y analizar la viabilidad de la estrategia metodológica después de su implementación en la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C.

2.7.7 Justificación.

Dentro del marco de la educación física es de gran valor fomentar y establecer hábitos saludables, puesto que se quiere contribuir en el desarrollo máximo de cada persona centrado en el desarrollo humano y la calidad de vida por medio de un fundamento pedagógico base donde la persona adquiera conocimientos sobre lo que constituye tener y mantener un estilo de vida saludable, haciendo referencia a la educación para la salud relacionando los diferentes aspectos que la componen para no quedarse solo con los obstáculos sino también encontrar soluciones para el cambio de hábitos y tener una mejor calidad de vida, con esto se quiere que la persona tenga un nivel de conciencia consigo mismo/a logrando superar las dificultades.

2.7.8 Fases de la estrategia.

En el siguiente cuadro se puede visualizar el trabajo que se realiza en la estrategia metodológica que se dividen en aproximación, interiorización y apropiación, las cuales a su vez tienen una serie de sesiones que van a ser implementadas con la muestra de la comunidad del barrio Diana Turbay de Bogotá D.C. En estas sesiones se utilizan herramientas tecnológicas como lo es Genially, donde se ve reflejado cada presentación desde su parte teórica y práctica y cada presentación con sus respectivas evidencias, se montará en una página web la cual será el producto final de un proceso percibiendo cada eje temático, los diferentes retos y la implementación de la Gamificación para el desarrollo de la estrategia.

Fases de la estrategia	Sesión	Actividades a realizar
1. Aproximación	D1	<p>Se pretende implementar la debida presentación del proyecto investigativo explicando cómo iba a ser el proceso, dando una sesión de conocimientos sobre las técnicas y herramientas de los juegos que compone la Gamificación, contextualizando y conocer el conocimiento y uso por parte de la comunidad del barrio Diana Turbay; además se realiza una improvisación e imitación de la estrategia metodológica a utilizar para dar un panorama de lo que se va a trabajar</p> <p>Comienzo del primer nivel “La Liga de la Salud 2.1” el cual se les pedirá crear su propio avatar en el siguiente link (https://www.minijuegos.com/juegos-de-cocina) con sus características y personalidades y se delimitarán los objetivos que quieren lograr con este proceso. Todo está discriminado en el (e. Anexo 3 Planeación de clase no. 1).</p>
2. Interiorización	1	<p>Se pretende implementar el primer reto práctico (puntos 1) valoración inicial física para medir los estados de cada persona de la comunidad del barrio Diana Turbay, para empezar los entrenamientos básico e individual adecuados a las necesidades y capacidades de cada uno y la implementación de los test de Ruffier, Sit and reach, fuerza de miembros superiores, Fantástico, calidad de la alimentación y el INTA. Se tomará registro fotográfico y por el cumplimiento de la actividad se les se dio la insignia de principiantes. Todo está discriminado en el (f. Anexo 4 Planeación de clase no. 2).</p>
	2	<p>Se realiza un feedback del avatar obtenido por las valoraciones y test, dando una introducción al segundo reto práctico el cual trata del ejercicio físico y sus derivados de una forma teórico-práctica, donde la sesión se va a componer de una serie de retos y actividades físicas desde el juego de Jumanlly, ligadas hacia el tema hablado. Se tomará registro fotográfico. Todo está discriminado en el (g. Anexo 5 Planeación de clase no.3).</p>
	3	<p>Se empieza el trabajo del “La Liga de la salud 2.1” volviendo un combatiente más fuerte, donde se realizará el tercer reto práctico acompañado de un entrenamiento individual lúdico y creativo de cada uno de los participantes por medio de un juego de mesa, utilizando ejercicio para trabajar la parte cardiovascular, la fuerza, resistencia y flexibilidad. Se tomará registro fotográfico. Todo está discriminado en el (h. Anexo 6 Planeación de clase no.4).</p>
	4	<p>Como todo buen guerrero se tiene que alimentar bien, por lo cual se realiza el cuarto reto práctico, donde habrá una charla sobre la alimentación consciente con una presentación teórica y práctica utilizando la temática de la película Piratas del Caribe y una de las asignaciones para subir de estrellas y rango debe cumplir con el objetivo de crear un plato saludable. Se tomará registro fotográfico. Todo está discriminado en el (i. Anexo 7 Planeación de clase no.5).</p>

	5	Se desarrollará el quinto reto práctico, una sesión enfocada hacia la hidratación y el sueño ya que en todo combate o entrenamiento es importante tener el cuerpo hidratado y descansado para su buen funcionamiento, por lo cual se desarrollará una actividad teórico-práctica. Se tomará registro fotográfico. Todo está discriminado en el (j. Anexo 8 Planeación de clase no.6).
	6	Comienzo del segundo nivel “La Liga de la Salud 2.1” aquí los avatares son más fuertes como interno y exterior para lo cual se implementará el sexto reto práctico, una sesión enfocada hacia el manejo de emociones, lo importante de que un avatar se conozca y pueda manejar esas emociones que a veces descontrolan los hábitos sanos, de lo cual se realizará un taller práctico de interiorización. Se tomará registro fotográfico, al cumplir con todos los retos prácticos subieran de nivel obteniendo beneficios como puntos extra, insignia de avanzado y unos premios sorpresa. Todo está discriminado en el (k. Anexo 9 Planeación de clase no.7).
	7	En este espacio se implementará el séptimo reto práctico, enfocado a la organización y planeación de objetivos a corto y mediano plazo de los hábitos que se han venido trabajando y que aún se les dificulta para que así mismo se realice un autoanálisis. Se tomará registro fotográfico. Todo está discriminado en el (l. Anexo 10 Planeación de clase no.8).
3. Apropiación	8	Se desarrollará el octavo reto práctico para ser miembros de La Liga de la Salud 2.1, la cual se enfoca en una competencia de conocimientos previos ya adquiridos durante el proceso relacionados con el ejercicio física, alimentación, hidratación-sueño y unos retos prácticos que pondrán a prueba sus habilidades. Se tomará registro fotográfico. Todo está discriminado en el (m. Anexo 11 Planeación de clase no.9).
	9	Comienzo del Tercer nivel “La Liga de la Salud 2.1” aquí los avatares son Elite, se implementará el reto final, el cual tiene como objetivo realizar los postest de ruffier, sit and reach, fuerza superior, los cuestionarios de Estilo Fantástico, la encuesta de calidad de los alimentos e INTA, para medir los estados de cada persona de la comunidad del barrio Diana Turbay, observando los procesos alcanzados. Se tomará registro fotográfico. Todo está discriminado en el (n. Anexo 12 Planeación de clase no.10).
	10	Se realizará el encuentro final con los avatares Elite dando un Feedback de lo transcurrido mediante el proceso, compartiendo con unos juegos lúdicos y divertidos para el cierre del proceso. Todo está discriminado en el (ñ. Anexo 13 Planeación de clase no.11).

Tabla 4 Fases de la estrategia

2.7.9 Página web.

Se crea una página web con la finalidad de dar un producto final de toda la implementación de la estrategia, donde se podrá evidenciar la presentación inicial del proyecto, los diferentes campos como lo son las misiones, normas, insignias, cada reto práctico con su respectiva presentación, materiales utilizados y su respectiva evidencia fotográfica, también estará formada por un reto final, la Liga de la Salud 2.1 (fotos de la muestra) y los recursos utilizados para la creación de contenido y demás. Con el siguiente link se podrá visualizar la página <https://tinyurl.com/ligadelasalud> .

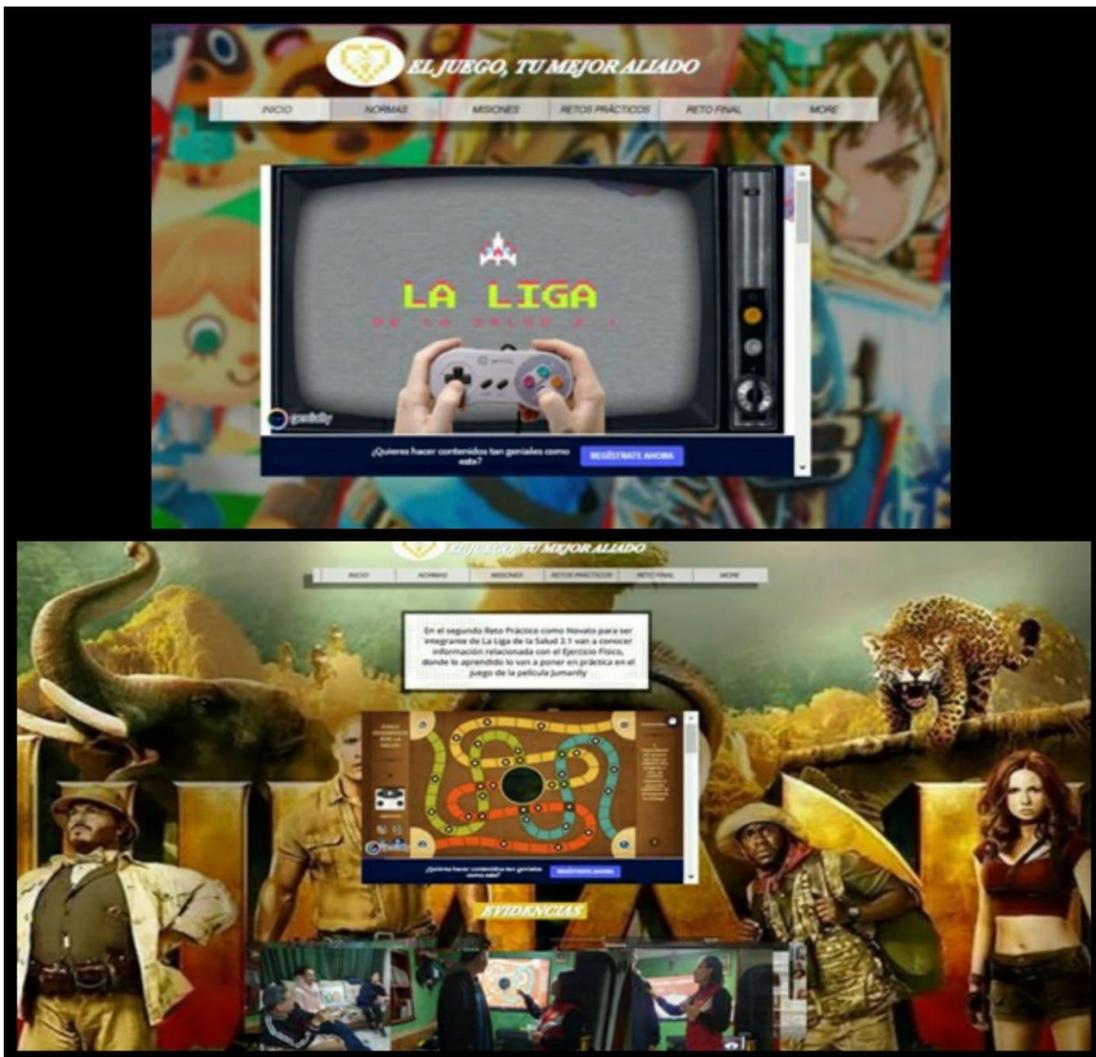


Imagen 2 Pagina Web

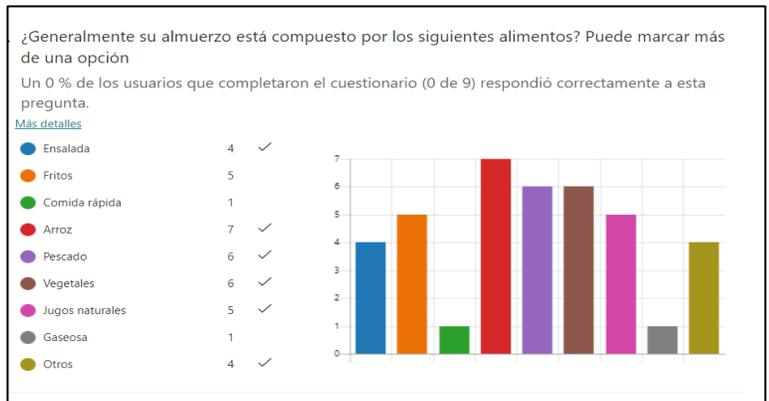
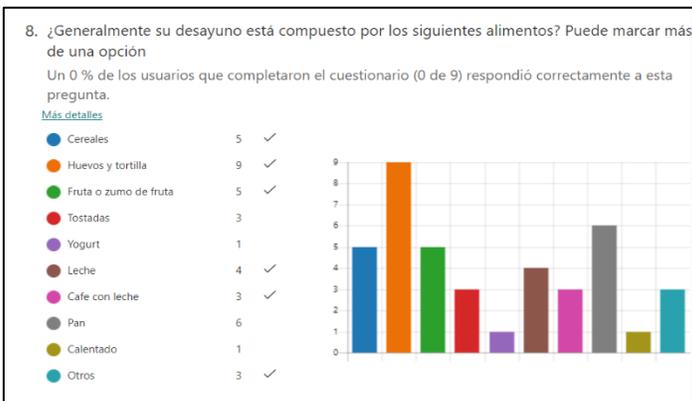
3 Capítulo Final: Análisis y Discusión de Resultados

3.1 Análisis de resultados

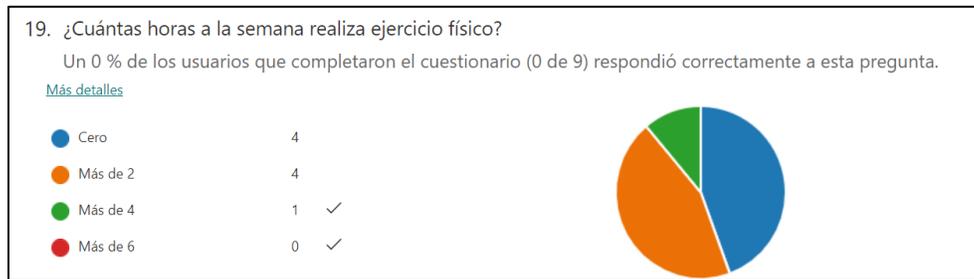
Como primera medida se realizó una encuesta de los hábitos de vida de cada persona, la cual ayudó a obtener información de interés con respecto si era viable o no la implementación de la estrategia, siguiente a eso se implementa los pretest - postest y ya con los datos obtenidos se realiza un análisis estadístico por medio de la plataforma SPSS buscando confiabilidad en los resultados.

3.1.1 Encuesta de hábitos de vida.

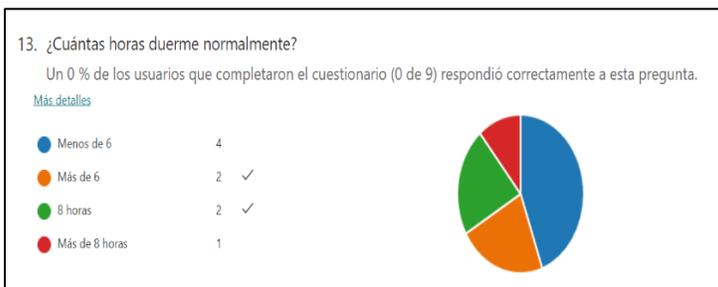
Para la iniciación del proceso como tal, se crea una encuesta donde se evaluará que tan favorables o no son los hábitos dentro de la alimentación, el ejercicio físico y el autocuidado correspondiente de cada persona a las cuales se les va a realizar el proyecto. En el siguiente apartado se mostrarán los resultados de intereses sobre los diferentes aspectos:



Se puede evidenciar desde el aspecto de la alimentación, las personas en el desayuno mantienen su alimentación más hacia los cereales, huevos, fruta, leche y el 75% consume pan refinado, en el almuerzo gran parte de su consumo está en el arroz, pescado, vegetales y el 62,5% consume fritos, en la cena el 75% consume más que todo huevo, carne y otros alimentos. Con los resultados obtenidos es posible analizar que el 50% de las personas mantienen una alimentación equilibrada y el otro 50% están dentro del rango de una alimentación regular, siendo un motivo por el cual trabajar el hábito de la alimentación.

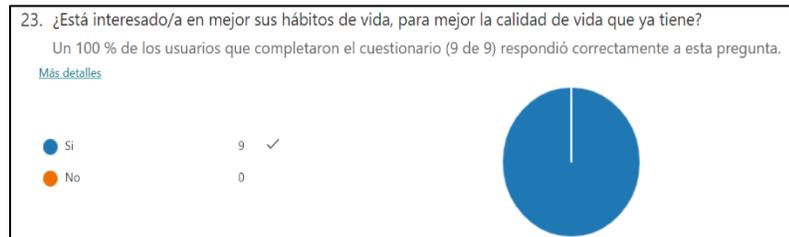


Con los resultados obtenidos es posible analizar que el 50% de las personas realizan cero horas de ejercicio físico a la semana y el otro 50% más de 2 horas a la semana, lo cual gran parte de la muestra no realizar el ejercicio físico recomendado por la OMS, generando un motivo claro para trabajar en este aspecto para el mejoramiento de su estilo de vida.



Con los resultados obtenidos es posible analizar que el 50% duerme menos de 6 horas, el 25% duerme más de 6 horas y el otro 25% duerme 8 horas, por lo cual se puede percibir que la mitad de la persona no duermen las horas recomendadas y la otra mitad están dentro de las horas recomendadas según su edad. Por otro lado, los resultados obtenidos en cuanto

a los vasos de agua consumidos al día, solo el 37,5% consumo la hidratación necesaria para el cuerpo y el 62,5% está dentro del consumo de dos, uno y cero vasos al día, siendo un factor importante para trabajar.



En la última pregunta realizada por la encuesta es posible analizar que el 100% de las personas está dispuesta en mejorar sus hábitos, generando un estilo de vida saludable que perdure con el tiempo, dando paso a la implementación del proyecto, el cual busca el mejoramiento, fortalecimiento y corrección en los diferentes hábitos.

3.2 Tabla de normalidad

En la siguiente tabla de normalidad se muestra el análisis estadístico de los diferentes test aplicados a la muestra.

Pruebas de normalidad			
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Edad	0,915	8	0,390
Peso	0,915	8	0,390
Talla	0,936	8	0,572
Índice de masa corporal	0,861	8	0,124
Familia, Amigos	0,941	8	0,626
Actividad Física	0,926	8	0,476
Nutrición	0,972	8	0,916
Tabaco Tóxicos	0,774	8	0,015
Alcohol	0,906	8	0,324
Sueño, Cinturones de seguridad, Estrés, Sexo seguro	0,918	8	0,417
Tipo de conducta	0,819	8	0,046
Perspectivas	0,959	8	0,797
Carrera	0,860	8	0,120
Resultado cuestionario Fantástico	0,881	8	0,191
Resultados cualitativos de Test Fantástico	0,724	8	0,004

Resultados test ruffier	0,877	6	0,257
Cualitativo test ruffier	0,866	6	0,212
Resultados test sit and reach	0,906	6	0,410
Cualitativo test sit and reach	0,920	6	0,505
Resultados test flexiones de codo	0,879	6	0,263
Cualitativo test flexiones de codo	0,913	6	0,456
Resultados Encuesta de la calidad de los alimentos	0,877	6	0,257
Cualitativo Encuesta de la calidad de los alimentos	0,496	6	0,000
*Esto es un límite inferior de la significación verdadera.			

Tabla 5 Prueba de normalidad. Fuente propia

Se presentan los análisis de las pruebas de normalidad, aplicándose Shapiro-Wilk por ser una muestra menor a 50 personas y estableciéndose normalidad para las variables de los pretest aplicados a la muestra de 8 personas, donde se pudo identificar que la mayoría de categorías dentro de la estadística están cerca el 1%, lo cual entran dentro del rango de la normalidad para su correcto desarrollo.

El único valor que no se tomó en cuenta para la prueba de normalidad fue el test INTA debido que solo se realizó a 2 personas, lo cual generaba valores no congruentes, por los datos perdidos que distinguía la plataforma SPSS.

3.3 Resultados obtenidos en los pretest

3.3.1 Test fantástico.

TEST FANTÁSTICO			
		Frecuencia	Porcentaje
			Porcentaje válido
Válido	Bueno	5	62,5
	Muy bueno	2	25,0
	Excelente	1	12,5
	Total	8	100,0

Tabla 6 Resultados del pretest fantástico. SPSS

Con los resultados obtenidos es posible analizar que ninguna persona se encuentra catalogada dentro de los índices de hábitos saludables “bajos” o “en zona de peligro” los cuales se encuentran a partir de los 0 hasta los 54 puntos según las categorías de puntuación del test y el puntaje más bajo obtenido fue de 60.

Se evidencia que 5 personas se encuentran dentro de la categoría “Bueno” obteniendo entre 55 - 69 puntos, 2 personas se hallan dentro de la categoría “Muy bueno” obteniendo entre 70 – 84 puntos y 1 persona se ubica en la categoría “Excelente” teniendo una puntuación de 90 puntos.

		Estadísticos		
		Actividad Física	Nutrición	Sueño
N	Válido	8	8	8
	Perdidos	0	0	0
Media		3,25	6,75	1,88
Desv. Desviación		2,605	2,121	1,126
Mínimo		0	3	1
Máximo		7	10	4

Tabla 7 Resultados de las tres categorías de análisis. SPSS

Adicionalmente, se analizaron independientemente las tres categorías de análisis que integran los hábitos a trabajar, el componente de actividad física, evidenciando que el promedio obtenido fue de 3 puntos sobre 8 puntos posibles, gran parte de la muestra no realiza la actividad física recomendada por la OMS, el componente de nutrición, evidenciando que el promedio obtenido fue 6 puntos sobre 12 puntos posibles, la mitad de las personas conllevan un dieta balanceada, están dentro de su rango normal de peso sin posibles riesgos cardiovasculares. Y el tercer componente el sueño como parte del hábito del autocuidado, evidenciando que el promedio obtenido fue de 1 punto sobre 4 puntos posibles, solo dos personas están dentro del rango recomendado y saludable de sueño, mientras los demás no descansan lo suficiente.

3.3.2 Test INTA.

TEST INTA				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Baja actividad física	1	12,5	50,0
	Regular	1	12,5	50,0
	Total	2	25,0	100,0
Perdidos	Sistema	6	75,0	
Total		8	100,0	

Tabla 8 Resultados pretest INTA. SPSS

Con los resultados obtenidos por las dos personas una de 15 años y una de 20 años, a las cuales se les aplicó el test, se puede analizar que uno quedó en la clasificación de “Baja actividad física” y la otra persona en “regular actividad física”. En cuanto al total de puntaje se registró una media de 1,50 sobre 10 puntos lo cual permite clasificar a las dos personas dentro de la categoría de “baja actividad física”.



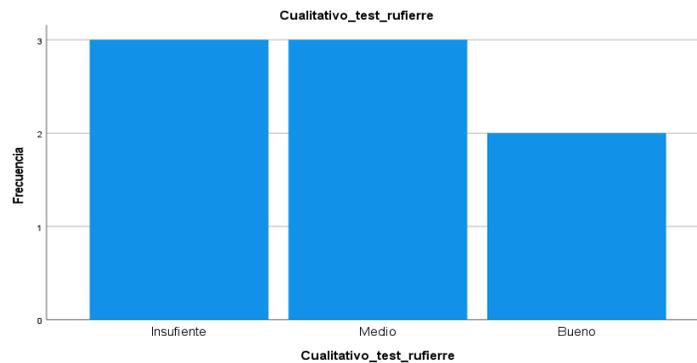
Gráfica 1 Resultados Cuestionario INTA. SPSS

3.3.3 Test de ruffier.

TEST RUFFIER				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Insuficiente	3	37,5	37,5
	Medio	3	37,5	37,5
	Bueno	2	25,0	25,0
	Total	8	100,0	100,0

Tabla 9 Resultados pretest ruffier. SPSS

Con los resultados obtenidos es posible analizar que tres personas están en la categoría “Insuficiente”, otros tres en la categoría “Medio” y dos están en la categoría “Bueno”, por lo cual el 75% de la muestra están en un rango bajo-medio necesitando mejorar su resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.



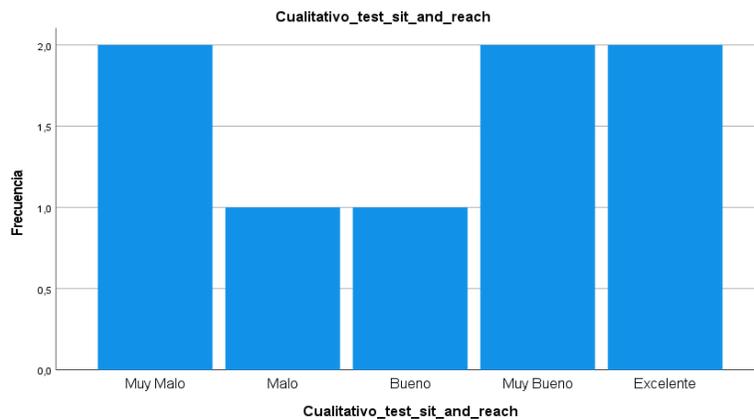
Gráfica 2 Resultados test ruffier. SPSS

3.3.4 Test sit and reach.

TEST SIT AND REACH				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Muy Malo	2	25,0	25,0
	Malo	1	12,5	12,5
	Bueno	1	12,5	12,5
	Muy Bueno	2	25,0	25,0
	Excelente	2	25,0	25,0
	Total	8	100,0	100,0

Tabla 10 Resultados pretest sit and reach. SPSS

Con los resultados obtenidos es posible analizar que el 50% de las personas se encuentran en las categorías “Excelente” y “Muy bueno”, el 12.5% está en la categoría de “Bueno” y el 37.5% se encuentran dentro de las categorías de “Malo” y “Muy malo”. En promedio el 62.5% de las personas tiene una buena flexibilidad de la musculatura isquiotibial, extensores de cadera - espinales bajos y el 37.5% están en rango insuficiente, pero en pro a mejorar su estado actual.



Gráfica 3 Resultados test sit and reach. SPSS

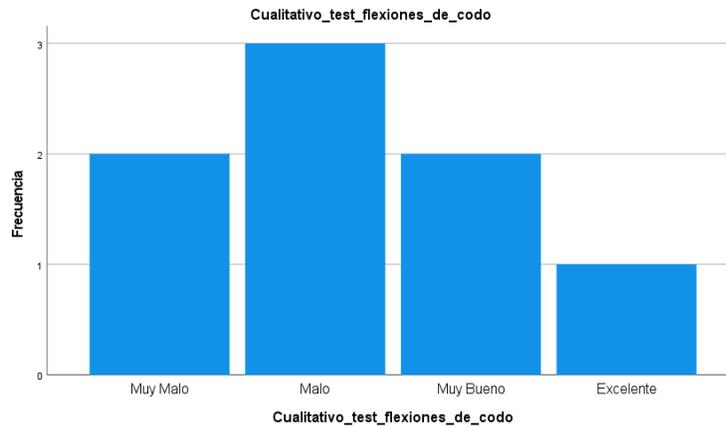
3.3.5 Test de flexiones de codo.

TEST FLEXIONES DE CODO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Muy Malo	2	25,0	25,0
	Malo	3	37,5	37,5
	Muy Bueno	2	25,0	25,0
	Excelente	1	12,5	12,5
	Total	8	100,0	100,0

Tabla 11 Resultados pretest flexiones de codo. SPSS

Con los resultados obtenidos es posible analizar que el 62.5% de las personas están dentro de las categorías de “Malo” y “Muy malo” siendo un poco más de la mitad de las personas que necesitan mejorar su fuerza de miembros superiores como para mujeres y

hombres, por otro lado, el 37.5% se evidencia la buena incorporación de fuerza de resistencia de los miembros superiores como lo es el tríceps, bíceps y deltoides, generando un estado óptimo en su estado actual.



Gráfica 4 Resultados test flexiones de codo. SPSS

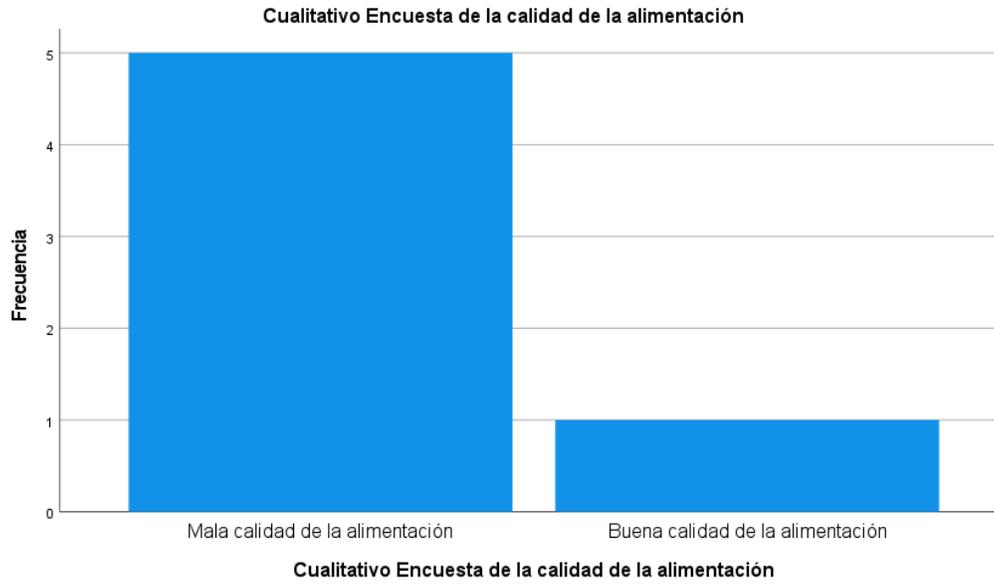
3.3.6 Encuesta de calidad de la alimentación.

ENCUESTA DE CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Mala calidad de la alimentación	5	62,5	83,3
	Buena calidad de la alimentación	1	12,5	16,7
	Total	6	75,0	100,0
Perdidos	Sistema	2	25,0	
Total		8	100,0	

Tabla 12 Resultados pretest Encuesta de calidad de la alimentación. SPSS

Con los resultados obtenidos por las 6 personas mayores a las cuales se les aplicó la encuesta, se pudo evidenciar que cinco de ellas siendo el 83,3% están dentro de la categoría de “Mala calidad de la alimentación” los cuales se encuentran a partir de los 21 hasta los 82 puntos según las categorías de puntuación del test y el puntaje más bajo obtenido fue de 74.

Solamente una persona que representa el 16.5% se enmarca dentro de la categoría de “Buena calidad de la alimentación” con un puntaje de 85 puntos de 103 puntos posibles.



Gráfica 5 Resultados Encuesta de la calidad de la alimentación. SPSS

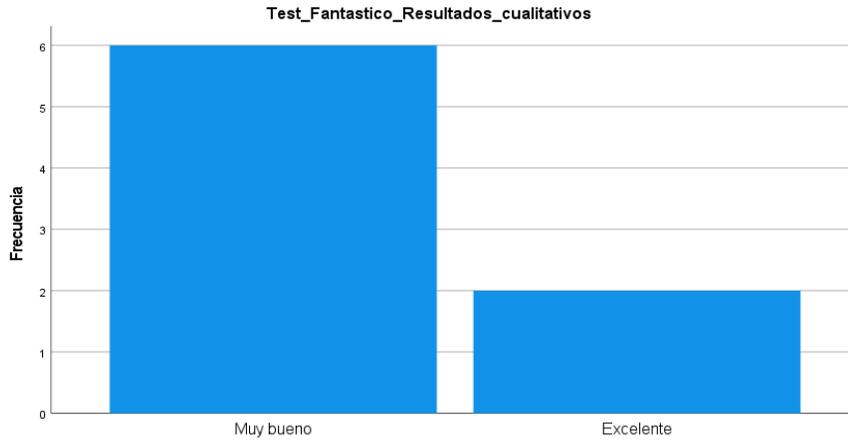
3.4 Resultados obtenidos en los postest

3.4.1 Test fantástico.

TEST FANTÁSTICO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Muy bueno	6	75,0	75,0
	Excelente	2	25,0	25,0
	Total	8	100,0	100,0

Tabla 13 Resultados postest fantástico. SPSS

Con los resultados obtenidos se evidencia que 6 personas se encuentran en la categoría “Muy bueno” obteniendo entre 70 – 84 puntos y 2 persona se ubica en la categoría “Excelente” teniendo entre 85-100 puntos. Es de resaltar la mejora a comparación de los resultados iniciales ya que se encontraban personas en la categoría de “Bueno” y pasaron a muy bueno, observando cambios positivos en el estilo de vida de cada.



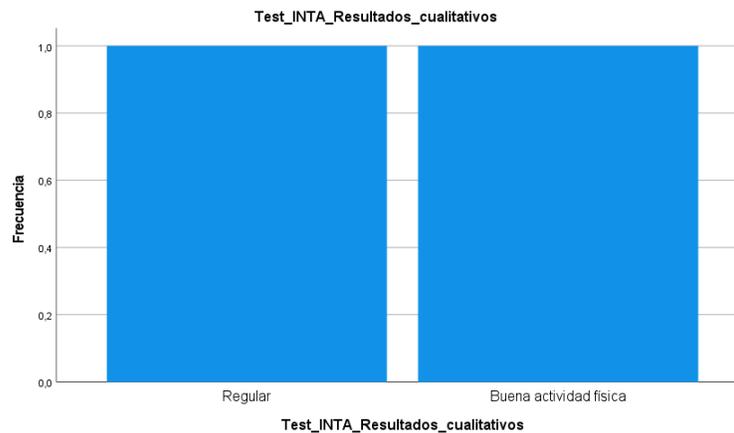
Gráfica 6 Resultados test fantástico. SPSS

3.4.2 Test INTA.

TEST INTA				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Regular	1	12,5	50,0
	Buena actividad física	1	12,5	50,0
	Total	2	25,0	100,0
Perdidos	Sistema	6	75,0	
Total		8	100,0	

Tabla 14 Resultados posttest INTA. SPSS

Con los resultados obtenidos por la aplicación del posttest a las dos personas, se puede analizar que la mujer de 20 años quedó en la clasificación de “regular actividad física” y el joven de 15 años entró en la categoría de “Buena actividad física”, por lo cual se vio un cambio significativo en uno de ellos con respecto hacia la frecuencia que realiza actividad física semanal, fortaleciendo uno de los hábitos pilares como lo es el ejercicio físico.



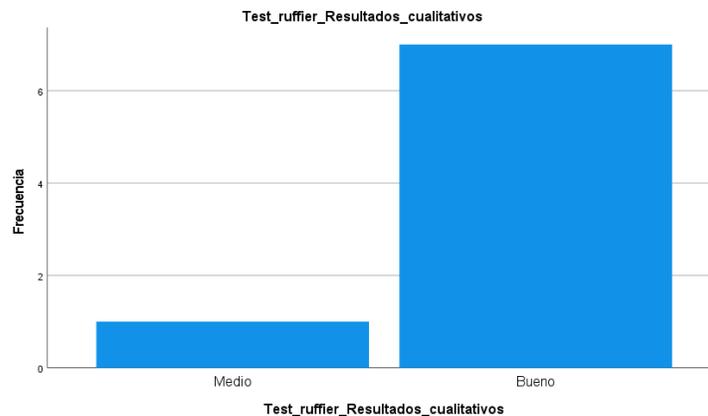
Gráfica 7 Resultados test INTA. SPSS

3.4.3 Test de ruffier.

TEST RUFFIER				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Medio	1	12,5	12,5
	Bueno	7	87,5	87,5
	Total	8	100,0	100,0

Tabla 15 Resultados postest de ruffier. SPSS

Con los resultados obtenidos es posible analizar que siete personas están en la categoría “Bueno” y una está en la categoría “Medio”, por lo cual el 87,5% de la muestra están en un rango bueno lo cual produjo una mejora en su resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.



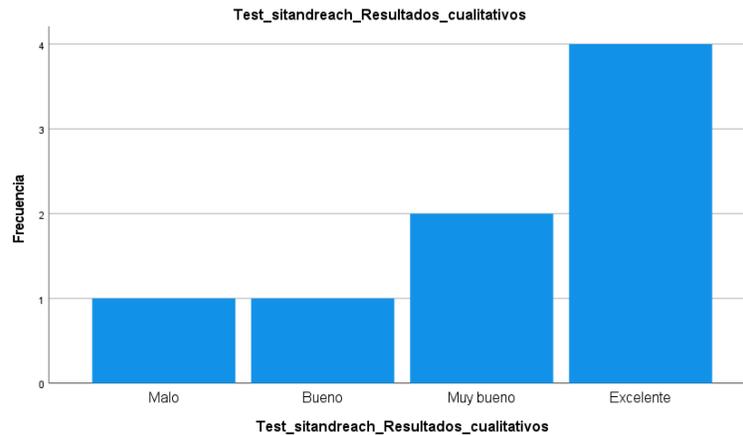
Gráfica 8 Resultados test de ruffier. SPSS

3.4.4 Test de sit and reach.

TEST SIT AND REACH				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Malo	1	12,5	12,5
	Bueno	1	12,5	12,5
	Muy bueno	2	25,0	25,0
	Excelente	4	50,0	50,0
	Total	8	100,0	100,0

Tabla 16 Resultados postest sit and reach. SPSS

Con los resultados obtenidos es posible analizar que el 50% de las personas se encuentran en las categorías “Excelente”, el 25% está en la categoría de “Muy bueno”, el 12,5% se encuentran dentro de las categorías de “Bueno” y el otro 12,5% en la categoría de “Malo”. En promedio el 87.5% de las personas mejoró su flexibilidad en la musculatura isquiotibial, extensores de cadera - espinales bajos y el 12.5% están en rango malo, pero en pro a mejorar su estado actual



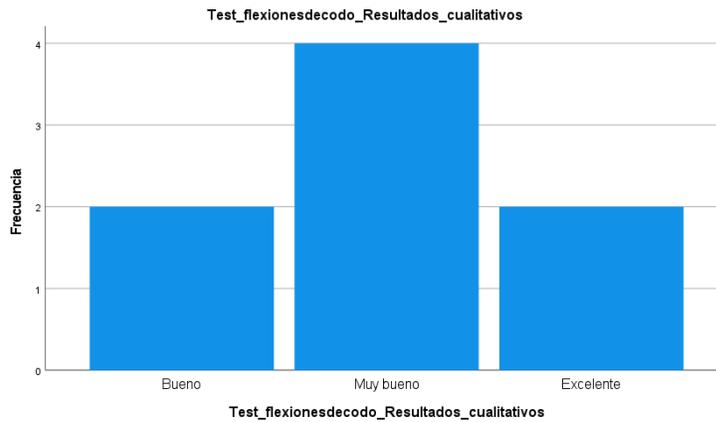
Gráfica 9 Resultados test sit and reach. SPSS

3.4.5 Test de flexiones de codo.

TEST FLEXIONES DE CODO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Bueno	2	25,0	25,0
	Muy bueno	4	50,0	50,0
	Excelente	2	25,0	25,0
	Total	8	100,0	100,0

Tabla 17 Resultados postest de flexiones de codo. SPSS

Con los resultados obtenidos es posible analizar que el 25% está en la categoría “Excelente”, el 50% está en la categoría “Muy bueno” y el 25% en la categoría “Bueno”, por cual se evidencia una mejora significativa en la muestra en la buena incorporación de fuerza de resistencia de los miembros superiores como lo es el tríceps, bíceps y deltoides, generando un estado óptimo en su estado actual.



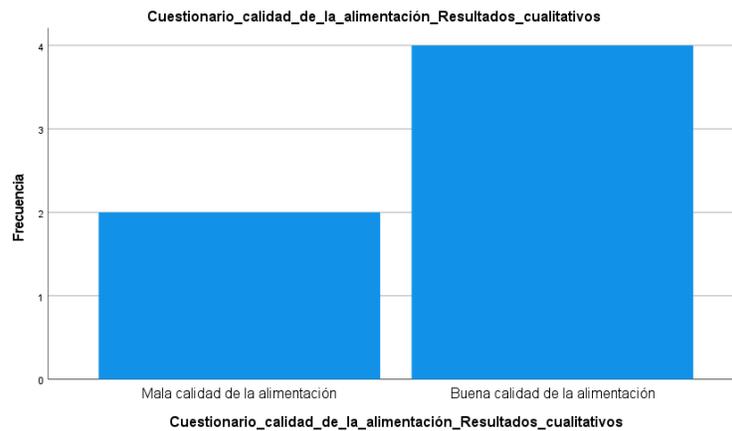
Gráfica 10 Resultados test de flexiones de codo. SPSS

3.4.6 Encuesta de calidad de la alimentación.

CUESTIONARIO CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Mala calidad de la alimentación	2	25,0	33,3
	Buena calidad de la alimentación	4	50,0	66,7
	Total	6	75,0	100,0
Perdidos	Sistema	2	25,0	
	Total	8	100,0	

Tabla 18 Resultados cuestionario calidad de la alimentación. SPSS

Con los resultados obtenidos por las 6 personas mayores a las cuales se les aplicó la encuesta, se pudo evidenciar que cuatro de ellas siendo el 66,7% están dentro de la categoría de “Buena calidad de la alimentación” los cuales se encuentran a partir de los 83 hasta los 103 puntos según las categorías de puntuación del test y el 33,3% se enmarca dentro de la categoría de “Mala calidad de la alimentación” con un puntaje de 21 puntos de 82 puntos posibles. Considerando una mejora significativa en la alimentación de la muestra.



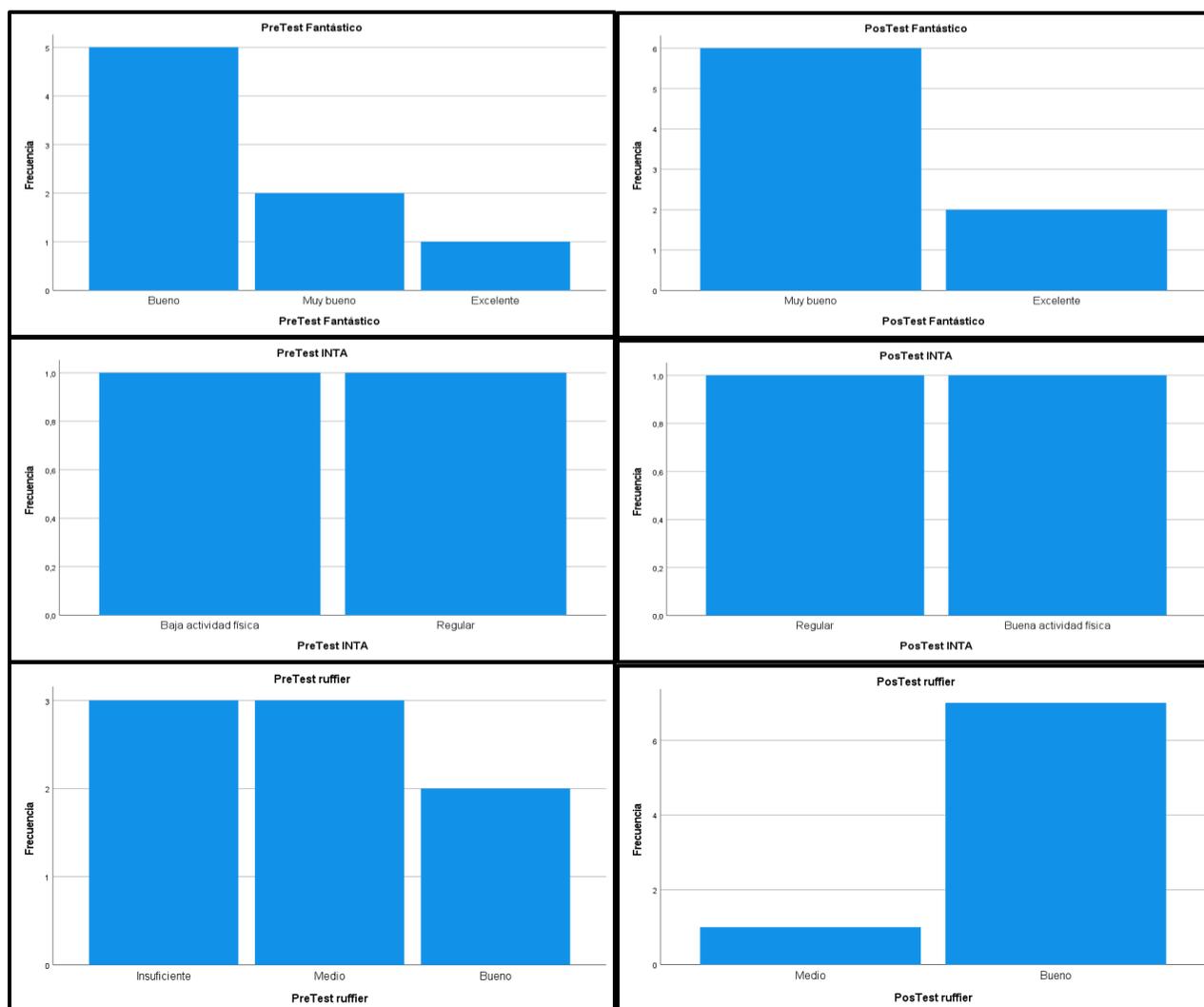
Gráfica 11 Resultados cuestionario calidad de la alimentación. SPSS

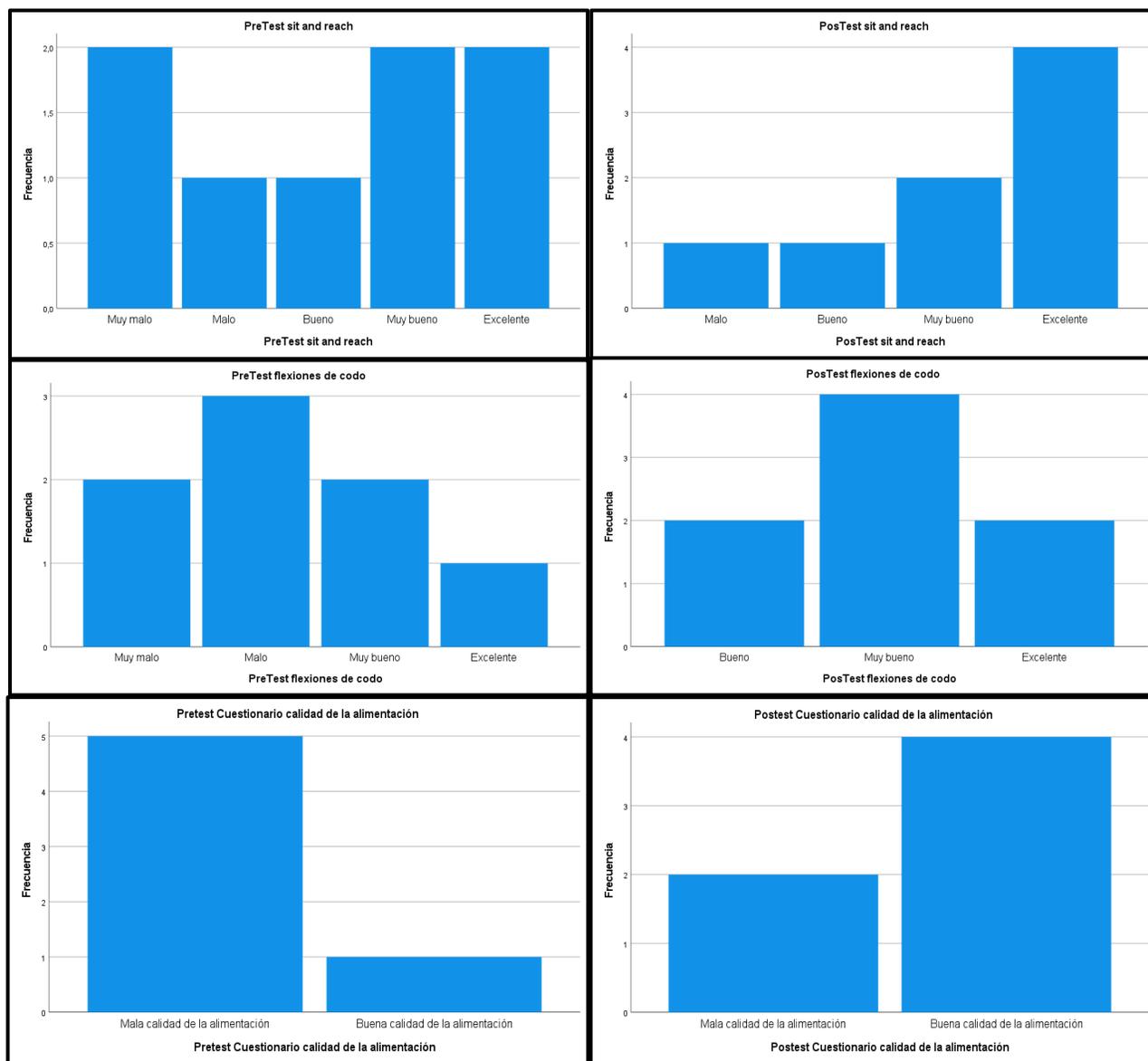
3.4.7 Comparación de datos pretest y postest.

PreTest Fantástico				PosTest Fantástico			
		Frecuencia	Porcentaje			Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bueno	5	62,5	Válido	Muy bueno	6	75,0
	Muy bueno	2	25,0		Excelente	2	25,0
	Excelente	1	12,5		Total	8	100,0
	Total	8	100,0				
PreTest INTA				PosTest INTA			
		Frecuencia	Porcentaje			Frecuencia	Porcentaje
Válido	Baja actividad física	1	12,5	Válido	Regular	1	12,5
	Regular	1	12,5		Buena actividad física	1	12,5
	Total	2	25,0		Total	2	25,0
Perdidos	Sistema	6	75,0	Perdidos	Sistema	6	75,0
Total		8	100,0	Total		8	100,0
PreTest Ruffier				PosTest Ruffier			
		Frecuencia	Porcentaje			Frecuencia	Porcentaje
Válido	Insuficiente	3	37,5	Válido	Medio	1	12,5
	Medio	3	37,5		Bueno	7	87,5
	Bueno	2	25,0		Total	8	100
	Total	8	100,0				
PreTest Sit and Reach				PosTest Sit and Reach			
		Frecuencia	Porcentaje			Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy malo	2	25,0	Válido	Malo	1	12,5
	Malo	1	12,5		Bueno	1	12,5
	Bueno	1	12,5		Muy bueno	2	25,0
	Muy bueno	2	25,0		Excelente	4	50,0
	Excelente	2	25,0		Total	8	100,0
	Total	8	100,0				

PreTest Flexiones de codo				PosTest flexiones de codo			
		Frecuencia	Porcentaje			Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy malo	2	25,0	Válido	Bueno	2	25,0
	Malo	3	37,5		Muy bueno	4	50,0
	Muy bueno	2	25,0		Excelente	2	25,0
	Excelente	1	12,5		Total	8	100,0
	Total	8	100,0				
Pretest Cuestionario calidad de la alimentación				Postest Cuestionario calidad de la alimentación			
		Frecuencia	Porcentaje			Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mala calidad de la alimentación	5	62,5	Válido	Mala calidad de la alimentación	2	25,0
	Buena calidad de la alimentación	1	12,5		Buena calidad de la alimentación	4	50,0
	Total	6	75,0		Total	6	75,0
Perdidos	Sistema	2	25,0	Perdidos	Sistema	2	25,0
Total		8	100,0	Total		8	100,0

Tabla 19 Comparación pretest y postest. Fuente propia





Gráfica 12 Comparación pretest y posttest. Fuente propia

Con los resultados obtenidos es posible analizar que en el posttest fantástico de las cinco personas que estaban en la categoría de “Bueno” pasaron a la categoría de “Muy bueno” y una persona que estaba en la categoría de “Muy bueno” paso a la categoría “Excelente”, por el cual se reconoce un cambio significativo en el estilo de vida de cada persona de un 75% catalogados en el nivel de “Muy bueno” y el 25% en “Excelente”.

En el test INTA al solo realizarse en dos personas una de 15 años y otra de 20 años, generó un cambio en solo uno de ellos pasando a la categoría de “Buena actividad física” después de la implementación de la estrategia, mejorando sus niveles de actividad física semanales. En el test de ruffier las tres personas que estaban en la categoría “Insuficiente” y dos que estaban en “Medio” pasaron a la categoría de “Bueno” siendo el 87,5% de la muestra,

Con los datos obtenidos por el postest de sit and reach el 25% que estaba en la categoría de “Muy malo” dentro en la franja de “Bueno” y el 25% que estaba en la categoría “Muy bueno” mejoró su marca inicial, adentrando en el nivel de “Excelente”. En el test de flexiones de codo el 25% que estaba en la categoría de “Muy malo” y el 37,5% que estaba en “Malo” dentro en la franja de “Bueno” en un 25%, el “Muy bueno” en un 50% y “Excelente” en un 25% mejorando su fuerza superior.

Por medio del cuestionario de calidad de la alimentación en los adultos, se generó un cambio significativo del 50% de la muestra catalogándose con una “Buena calidad de la alimentación” y solo el 25% está dentro de la “Mala calidad de la alimentación”, a comparación del pretest que el 62,5% estaba en la categoría de “Mala calidad de la alimentación”.

4 Conclusiones

En primer lugar, los resultados obtenidos de la presente investigación permitieron evidenciar que, si bien las personas por medio de la implementación del test fantástico inicial presentaron buenos hábitos de vida en cuanto a componentes como familia, amigos, estrés, tabaco tóxico, alcohol, tipo de conducta, perspectiva y carrera, no presentaron buenos hábitos en cuanto a los niveles de actividad física siendo clasificados como sedentarios, otro aspecto a tener en cuenta fue la nutrición evidenciando que parte

de la muestra no mantenía una dieta balanceada y por último no duermen las horas recomendadas. Después de la implementación de la estrategia metodológica se logró generar un cambio en estos, pasando a las categorías de “Excelente” y “Muy bueno” en el estilo de vida actual.

Es totalmente factible generar y aplicar un programa basado en la gamificación no solo con miras en mejorar su condición física sino que también generen un cambio en sus comportamientos y pensamientos hacia la vida que llevan, ya que si se realiza un cambio desde la parte interna del ser, se puede trabajar con los objetivos y metas planteados para llevar una calidad de vida que perdure con el tiempo, disminuyendo los posibles riesgos de enfermedades cardiovasculares, la mala alimentación y generando un cambio positivo consigo mismos.

Por otro lado, se evidenció un cambio positivo moderado entre los resultados del cuestionario INTA donde de las dos personas a las cuales se les aplicó el test, una, el cual fue el niño de 15 años generó un cambio en sus hábitos de actividad física semanal adentrándolo en la categoría de “Buena actividad física”. Sin embargo, debido a la poca muestra es necesario realizar un estudio más profundo y detallado para determinar cambios más fuertes y significativas gracias a la gamificación, que puedan ser generalizadas a poblaciones más grandes.

La estrategia metodológica orientada desde la gamificación nace como una herramienta de intervención al mejoramiento de los hábitos de vida, atendiendo a las necesidades emergentes del contexto actual, donde por medio de un virus (Covid) generó varias consecuencias, unas por el confinamiento obligatorio, donde las personas limitaron sus actividades diarias adentrándolas al sedentarismo, ansiedad, mala alimentación entre

otros, por otra parte darse cuenta de la importancia de llevar un estilo de vida saludable para poder sobrellevar una enfermedad que vulnera los sistemas del cuerpo humano, haciendo necesario una participación activa del proceso de cada una de estas personas para que puedan sobrellevar la pandemia actual y que puedan arraigar todo lo aprendido a sus vidas de aquí en adelante.

5 Recomendaciones

Se considera que el presente proyecto permite sentar las bases para seguir desarrollando estrategias metodológicas orientadas desde la gamificación, con otras condiciones y en un contexto post-pandémico, donde los niños, jóvenes y adultos puedan acceder a un proceso investigativo con miras al mejoramiento de sus hábitos de vida, encontrando resultados interesantes y productivos.

El análisis e interpretación de los resultados permitió generar un proyecto fundamentado en la gamificación como estrategia metodológica de intervención buscando un estímulo en los hábitos de vida, como lo son el ejercicio físico, alimentación y autocuidado en las personas, por lo cual se propone la necesidad de seguir implementando este tipo de temáticas en nuevos proyectos de investigación futuros con objetivos similares que permita determinar los efectos que produce la estrategia, de tal manera que primeramente se debe realizar una valoración inicial que permita medir dichas variables, una fase de intervención orientada desde la gamificación bien sea virtual-presencial o que incluya las dos modalidades, lo cual realicé con la muestra y generó los mismos resultados positivos y como parte final con una nueva fase de apropiación de todo lo aprendido, aplicando los mismo test iniciales con el fin de cuantificar los efectos generados por el programa.

6 Referencias Bibliográficas

- Abril, J., Ferreira, G., & Cruz, C. (2019). *Universidad Libre*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17630/PROPUESTA%20DID%c3%81CTICA%20PARA%20FOMENTAR%20LA%20PR%c3%81CTICA%20DE%20LOS%20H%c3%81BITOS%20SALUDABLES%2c%20EN%20ESTUDIANTES%20DEL%20CURSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arguello, B., & Sequeira, M. (2015). *Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua*. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/1638/1/10564.pdf>
- Aspe, V., & López. (1999). *Hacia un desarrollo humano: valores, actitudes y hábitos*. México: Limusa.
- Castillo, D., González, A., Ríos, A., Páez, D., Torres, A., Díaz, M., . . . Sarmiento, o. (2017). *Preventive Medicine*. doi:10.1016/j.ypmed.2016.08.02
- Coello, L., & Gavilanes, B. (Febrero de 2019). Obtenido de file:///D:/Downloads/BFILO-PSM-19P041%20COELLO%20-%20GAVILANES.pdf
- COLOMBIA, C. D. (1991). *De los derechos, las garantías y los deberes*. Bogotá D.C.
- Corazón, F. E. (22 de Mayo de 2020). *Fundación Española del Corazón*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
- Borge. (1976). *Brainly*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/6391735#:~:text=Robert%20K.,presupuestos%20te%C3%B3ricos%20en%20maxima%20precisi%C3%B3n%22>
- Bogotá. (26 de Noviembre de 2012). *Bogotá*. Obtenido de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/rafael-uribe-uribe/rafael-uribe-uribe-una-localidad-con-mucho-que-mostrar>
- Escaravajal, J., & Acosta, F. (2019). *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Obtenido de https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/21708/2019_224.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Española, R. A. (2019). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>
- Gaitán, V. (Noviembre de 2013). *educativa*. Obtenido de <https://www.educativa.com/blog-articulos/gamificacion-el-aprendizaje-divertido/>
- Galeno. (2020). *psico*. Obtenido de https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_defsalu.pdf

- García. (1997). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- García, M. (21 de Septiembre de 2010). *slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/MaiteGL/hbitos-saludables-ef#:~:text=2.,bienestar%20f%C3%ADsico%2C%20mental%20y%20social>
- Gómez, J. (Junio de 2020). Gamificación en contextos educativos: análisis de aplicación en un programa de contaduría pública a distancia. *Revista Universidad & Empresa* . Obtenido de <http://web.a.ebscohost.com.sibulgem.unilibre.edu.co/ehost/detail/detail?vid=0&sid=5113879c-cbdc-4bc2-9437-4fdb7d055912%40sessionmgr4008&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=fap&AN=141467567>
- Granados, C., Rivera, D., & Muñoz, C. D. (2011). *minsalud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Contenidos%20para%20el%20mejoramiento%20de%20la%20gesti%C3%B3n%20territorial%20en%20la%20promoci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%20saludable.pdf>
- Guerrero, D., & Pescador, C. (Noviembre de 2017). Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11857/TESIS%20FINALcorreccion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kaplan, A. (1964). *Scielo*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000100006
- Meza. (2002). *Colypro*. Obtenido de <http://www.colypro.com/revista/articulo/la-pedagogia-y-la-educacion.-dos-conceptos-distintos#:~:text=Algunos%20autores%20definen%20a%20la,aprendizajes%20en%20el%20proceso%20educativo.>
- Quist. (1989). *Brainly*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/6391735#:~:text=Robert%20K.,presupuestos%20te%C3%B3ricos%20en%20maxima%20precisi%C3%B3n%22>
- Robert, K. (2002). *Brainly*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/6391735#:~:text=Robert%20K.,presupuestos%20te%C3%B3ricos%20en%20maxima%20precisi%C3%B3n%22>
- Marín, I., & Hierro, E. (09 de Julio de 2014). *JENUI*. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20\(definicio%CC%81n\).pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20(definicio%CC%81n).pdf)

- Mejía, E., & Arboleda, M. (2008). *Microsoft Encarta*. Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/garcia_y_am/capitulo2.pdf
- Moi. (13 de Junio de 2017). *Revista Moi*. Obtenido de <https://www.revistamoi.com/salud/motivaciones-para-tener-habitos-saludables/>
- Mosston, M. (1993). *La enseñanza de la Educación Física*. España: Editorial Hispano Europea, SA.
- OMS. (29 de Diciembre de 2017). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health>
- OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_28-sp.pdf
- OMS. (2018). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
- OMS. (28 de Mayo de 2020). *OMS*. Obtenido de https://www.who.int/topics/physical_activity/es/
- OMS. (01 de Junio de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/peh-emf/research/agenda/es/>
- OPS. (2019). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- OPS. (01 de Junio de 2020). *OPS*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Ramírez, J. (09 de Julio de 2014). *JENUI*. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20\(definicion%CC%81n\).pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20(definicion%CC%81n).pdf)
- Rojas, Y., Ortiz, V., Angarita, J., Porras, R., & Sierra, C. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38, 563-572.
- Ruiz, D., Barreto, J., & Camacho, J. (2016). *ESTRATEGIA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA*. Bogotá D.C. .
- Sagun, T. (2015). *slideplayer*. Obtenido de <https://slideplayer.es/slide/4146403/>
- Salud, I. N. (Marzo de 2015). *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INS/Boletin-Tecnico-No-5-ONS.pdf>

- SALUD, O. M. (ENERO de 2015). *Enfermedades no transmisibles*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- SALUD, O. M. (enero de 2015). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de Enfermedades no transmisibles : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- Salud, O. M. (01 de Junio de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Saludables, L. N. (Diciembre de 2006). *minsalud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientos-nacionales-para-la-aplicacion-y-el-desarrollo-de-las-ees.pdf>
- sanos, A. b. (2018). *Alimentarnos bien para estar sanos*. Obtenido de <file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/null.pdf>
- Secretaria, S. (diciembre de 2016). *paho*. Obtenido de https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211
- shawellnessclinic. (13 de 12 de 2012). *Shamagazine*. Obtenido de <https://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/entrenamiento-funcional-el-mejor-entrenamiento-para-tu-dia-a-dia/>
- Universidad, M. (mayo de 2018). *umariana*. Obtenido de <http://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>
- Velázquez, S. (2017). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/null%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/null%20(1).pdf)
- Weistein, Ridley, Dahl, & Weber. (1989). *calameo*. Obtenido de <https://es.calameo.com/books/0021660373d6db717ecb9>

7 Apéndice

a. Apéndice 1 Encuesta de Hábitos de Vida



Encuesta de Hábitos de Vida

En la siguiente encuesta podrás encontrar tres campos a investigar de los cuales va a estar la Alimentación, el Autocuidado - cuidado personal y el Ejercicio físico - Hábitos de los cuales se pide llenar la encuesta con la mayor honestidad, con la información adquirida se usará como un Pretest para el proyecto de grado denominado "Estrategia metodológica orientada desde la Gamificación para la promoción de hábitos saludables, en la comunidad del Barrio Diana Turbay de Bogotá D.C." y así mismo dar paso al inicio de la investigación.

* Obligatorio

1

Nombre completo *

2

Sexo (Femenino o Masculino) *

3

Edad *

4

Peso corporal (ejemplo 56 kg - 70 kg) *

5

Altura o estatura (ejemplo 1,52 - 1,90) *

6

Perímetro cintura - cadera en cm (ejemplo cintura: 52cm cadera: 70cm) *

Alimentación Básica



7

• ¿Qué comidas consume al día? Puede marcar más de una opción *

- Desayuno
- Onces
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

8

¿Generalmente su desayuno está compuesto por los siguientes alimentos? Puede marcar más de una opción *

- Cereales
- Huevos y tortilla
- Fruta o zumo de fruta
- Tostadas
- Yogurt
- Leche
- Café con leche
- Pan
- Calentado
- Otros

9

¿Generalmente su almuerzo está compuesto por los siguientes alimentos? Puede marcar más de una opción *

- Ensalada
- Fritos
- Comida rápida
- Arroz
- Pescado
- Vegetales
- Jugos naturales
- Gaseosa
- Otros

10

¿Generalmente su cena está compuesta por los siguientes alimentos? Puede marcar más de una opción *

- Legumbres
- Carne
- Huevos o tortilla
- Pasta
- Pescado
- Patatas
- Sopas
- Leche
- Dulces
- Comida rápida
- Otros

11

¿Generalmente sus onces están compuestas por los siguientes alimentos? Puede marcar más de una opción *

- Cereales
- Fruta
- Zumo industrial
- Bocadillo
- Frutos secos
- Lácteos
- Snack
- Otros

12

¿Generalmente su merienda está compuesta por los siguientes alimentos? Puede marcar más de una opción *

- Café con leche
- Pan
- Tostada
- Helado
- Arepa
- Torta
- Fruta
- Comida rápida
- Frutos secos
- Otros

Autocuidado y cuidado personal



13

¿Cuántas horas duerme normalmente? *

- Menos de 6
- Más de 6
- 8 horas
- Más de 8 horas

14

¿Cuántos vasos de agua consume al día? *

- Cero
- Uno
- Dos
- Más de tres

15

¿Generalmente fuma? *

- Sí
- No

16

¿Generalmente consume bebidas alcohólicas? *

- Sí
- No

17

¿Generalmente consume sustancias psicoactivas? *

- Sí
- No

Ejercicio físico saludable y hábitos



18

¿En sus labores diarias realiza actividad física extenuante? *

- Sí
- No

19

¿Cuántas horas a la semana realiza ejercicio físico? *

- Cero
- Más de 2
- Más de 4
- Más de 6

20

¿Cómo se transporta normalmente a sus lugares donde cumplen sus responsabilidades? *

- Caminando
- Transporte público
- Carro o Moto
- Bicicleta

21

¿Diariamente usted dedica gran parte de su tiempo a las siguientes actividades? *

- Ver Televisión
- Organizar la casa
- Salir a comer
- Compras
- Trabajar
- Hacer vuestras
- Otras

22

¿Le gusta hacer ejercicio físico? *

- Sí
- No

23

¿Está interesado/a en mejorar sus hábitos de vida, para mejorar la calidad de vida que ya tiene? *

- Sí
- No

b. Apéndice 2 Consentimiento informado

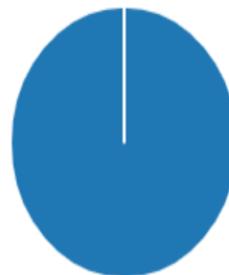
1. Yo _____ identificado(a) con cédula de ciudadanía _____ soy consciente que se me ha explicado la naturaleza y propósito del proyecto de investigación al cual me voy a iniciar, como constancia de lo anterior dejo excepta a Danna Sthefanny Rativa Triana...

9 Respuestas

Id. ↑	Nombre	Respuestas
1	anonymous	Mariana Triana Medina 1007297541
2	anonymous	Solaidy Triana Mora CC 1.031.174.737
3	anonymous	Yo María Alejandra Botero Gaviria identificada con CC 1020456142
4	anonymous	Dayanna marcela Soriano vargas cc 1023034943
5	anonymous	Juan David Rativa Triana - 1.011.091.002
6	anonymous	Liliana Triana Beltran - 52.831.062
7	anonymous	Jaime Rativa Rojas - 79.422.672
8	anonymous	Ricardo Berbeo Beltran - 1.022.950123
9	anonymous	María Alejandra Grajales - 1.036.647.462

2. Acepta y da permiso para el tratamiento de la información, que tiene como objetivo demostrar la fiabilidad del proyecto de investigación en curso.

[Más detalles](#)



c. Apéndice 3 Evidencias fotográficas de las sesiones

Sesión 1



Sesión 2



Test de sit and reach



Test de ruffier



Test de flexiones de codo



Test INTA

Juan David Rotivel

Anexo I		Puntaje de actividad física	
I Acostado (h/día)¹			
a) Durmiendo de noche		Puntos	<8 h = 2
b) Siesta en el día	$\frac{6}{+2} = 10$		8-12 h = 1
			>12 h = 0
II Sentado (hrs/día)¹			
a) En clase	$\frac{8}{+2} = 10$		<6 h = 2
b) Tareas escolares, leer, dibujar	$\frac{2}{+1} = 3$		6-10 h = 1
c) En comidas	$\frac{4}{+1} = 5$		>10 h = 0
d) En auto o transporte	$\frac{4}{+1} = 5$		
e) TV+PC+ Video juegos	$\frac{5}{+1} = 6$		
III Caminando (cuadras/día)¹			
Hacia o desde el colegio o a cualquier lugar rutinario		$\frac{8}{+1} = 9$	$\frac{1}{+1} = 2$
IV Juegos al aire libre (min/día)¹			
Bicicleta, pelota, correr etc.		$\frac{42}{+1} = 43$	$\frac{1}{+1} = 2$
V Ejercicio o deporte programado (h/sem)			
a) Educación física	$\frac{3}{+1} = 4$		>4 h = 2
b) Deportes programados	$\frac{1}{+1} = 2$		2-4 h = 1
			<2 h = 0
Puntaje total de AF		4	

¹ Si la actividad no se realiza cada día de la semana (lunes a viernes), la suma de la semana se dividió por 5.

Mariona Tricena Medina

Anexo I		Puntaje de actividad física	
I Acostado (h/día)¹			
a) Durmiendo de noche		Puntos	<8 h = 2
b) Siesta en el día	$\frac{10}{+0} = 10$		8-12 h = 1
			>12 h = 0
II Sentado (hrs/día)¹			
a) En clase	$\frac{2}{+2} = 1$		<6 h = 2
b) Tareas escolares, leer, dibujar	$\frac{2}{+1} = 3$		6-10 h = 1
c) En comidas	$\frac{4}{+1} = 5$		>10 h = 0
d) En auto o transporte	$\frac{4}{+1} = 5$		
e) TV+PC+ Video juegos	$\frac{3}{+1} = 4$		
III Caminando (cuadras/día)¹			
Hacia o desde el colegio o a cualquier lugar rutinario		$\frac{10}{+1} = 11$	$\frac{1}{+1} = 2$
IV Juegos al aire libre (min/día)¹			
Bicicleta, pelota, correr etc.		$\frac{0}{+1} = 1$	$\frac{0}{+1} = 2$
V Ejercicio o deporte programado (h/sem)			
a) Educación física	$\frac{0}{+1} = 1$		>4 h = 2
b) Deportes programados	$\frac{0}{+1} = 1$		2-4 h = 1
			<2 h = 0
Puntaje total de AF		3	

¹ Si la actividad no se realiza cada día de la semana (lunes a viernes), la suma de la semana se dividió por 5.

Test fantástico

Richard Beltrán

INSTRUMENTO LISTADO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO
(De Vivian Heyward, 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 5 ed. The Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle appraisal 2 ed.)

Por favor escriba un "X" junto al recuadro que mejor describe su conducta o su situación en el último mes.

	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia	Casi siempre
AMIGOS DE LA FAMILIA	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mí	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
ACTIVIDAD	Day y recibo atención	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
NUTRICIÓN	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día p.e. carrera, ciclismo, etc.	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
TABACO TÓXICOS	Mi vida es moderadamente activa (jardinería, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
ALCOHOL	Consumo una dieta balanceada (5 Frutas o vegetales día; 2 a 4 lácteos día; 2 a 3 de carnes día; 5 a 12 cereales día)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	A menudo como en exceso: 1) azúcar; 2) sal; 3) grasas animales; 4) comida rápida (chatarra)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	Me encuentro a ___ kg de mi peso saludable	Cuatro de ellos	Tres de ellos	Dos de ellos	Uno de ellos
	Fumo cigarrillo	Más de 10 veces por semana	1-10 veces por semana	Ninguno en los últimos 6 meses	Ninguno en el último año
	Consumo drogas como marihuana, cocaína	A veces			Nunca
	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o de "venta libre"	Casi todos los días	Con bastante frecuencia	Sólo en ocasiones	Casi nunca
	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	Más de 10 por día	7-10 por día	3-6 por día	1-2 por día
	Mi consumo de alcohol promedio por semana es ____	Más de 20 vasos	13-20 vasos	11-12 vasos	8-10 vasos
	1 botella cerveza 5% alcohol 1 vaso de vino 12% alcohol 1 medida de licor 40% alcohol				0-7 vasos

Jaime Retiva Rojas

INSTRUMENTO LISTADO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO
(De Vivian Heyward, 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 5 ed. The Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle appraisal 2 ed.)

Por favor escriba un "X" junto al recuadro que mejor describe su conducta o su situación en el último mes.

	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia	Casi siempre
AMIGOS DE LA FAMILIA	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mí	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
ACTIVIDAD	Day y recibo atención	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
NUTRICIÓN	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día p.e. carrera, ciclismo, etc.	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
TABACO TÓXICOS	Mi vida es moderadamente activa (jardinería, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
ALCOHOL	Consumo una dieta balanceada (5 Frutas o vegetales día; 2 a 4 lácteos día; 2 a 3 de carnes día; 5 a 12 cereales día)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	A menudo como en exceso: 1) azúcar; 2) sal; 3) grasas animales; 4) comida rápida (chatarra)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	Me encuentro a ___ kg de mi peso saludable	Cuatro de ellos	Tres de ellos	Dos de ellos	Uno de ellos
	Fumo cigarrillo	Más de 10 veces por semana	1-10 veces por semana	Ninguno en los últimos 6 meses	Ninguno en el último año
	Consumo drogas como marihuana, cocaína	A veces			Nunca
	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o de "venta libre"	Casi todos los días	Con bastante frecuencia	Sólo en ocasiones	Casi nunca
	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	Más de 10 por día	7-10 por día	3-6 por día	1-2 por día
	Mi consumo de alcohol promedio por semana es ____	Más de 20 vasos	13-20 vasos	11-12 vasos	8-10 vasos
	1 botella cerveza 5% alcohol 1 vaso de vino 12% alcohol 1 medida de licor 40% alcohol				0-7 vasos

Juan David Retiva

INSTRUMENTO LISTADO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO
(De Vivian Heyward, 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 5 ed. The Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle appraisal 2 ed.)

Por favor escriba un "X" junto al recuadro que mejor describe su conducta o su situación en el último mes.

	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia	Casi siempre
AMIGOS DE LA FAMILIA	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mí	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
ACTIVIDAD	Day y recibo atención	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
NUTRICIÓN	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día p.e. carrera, ciclismo, etc.	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
TABACO TÓXICOS	Mi vida es moderadamente activa (jardinería, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
ALCOHOL	Consumo una dieta balanceada (5 Frutas o vegetales día; 2 a 4 lácteos día; 2 a 3 de carnes día; 5 a 12 cereales día)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	A menudo como en exceso: 1) azúcar; 2) sal; 3) grasas animales; 4) comida rápida (chatarra)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	Me encuentro a ___ kg de mi peso saludable	Cuatro de ellos	Tres de ellos	Dos de ellos	Uno de ellos
	Fumo cigarrillo	Más de 10 veces por semana	1-10 veces por semana	Ninguno en los últimos 6 meses	Ninguno en el último año
	Consumo drogas como marihuana, cocaína	A veces			Nunca
	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o de "venta libre"	Casi todos los días	Con bastante frecuencia	Sólo en ocasiones	Casi nunca
	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	Más de 10 por día	7-10 por día	3-6 por día	1-2 por día
	Mi consumo de alcohol promedio por semana es ____	Más de 20 vasos	13-20 vasos	11-12 vasos	8-10 vasos
	1 botella cerveza 5% alcohol 1 vaso de vino 12% alcohol 1 medida de licor 40% alcohol				0-7 vasos

Liliana Triana Beltrán

INSTRUMENTO LISTADO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO
(De Vivian Heyward, 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 5 ed. The Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle appraisal 2 ed.)

Por favor escriba un "X" junto al recuadro que mejor describe su conducta o su situación en el último mes.

	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia	Casi siempre
AMIGOS DE LA FAMILIA	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mí	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
ACTIVIDAD	Day y recibo atención	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
NUTRICIÓN	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día p.e. carrera, ciclismo, etc.	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
TABACO TÓXICOS	Mi vida es moderadamente activa (jardinería, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
ALCOHOL	Consumo una dieta balanceada (5 Frutas o vegetales día; 2 a 4 lácteos día; 2 a 3 de carnes día; 5 a 12 cereales día)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	A menudo como en exceso: 1) azúcar; 2) sal; 3) grasas animales; 4) comida rápida (chatarra)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	Me encuentro a ___ kg de mi peso saludable	Cuatro de ellos	Tres de ellos	Dos de ellos	Uno de ellos
	Fumo cigarrillo	Más de 10 veces por semana	1-10 veces por semana	Ninguno en los últimos 6 meses	Ninguno en el último año
	Consumo drogas como marihuana, cocaína	A veces			Nunca
	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o de "venta libre"	Casi todos los días	Con bastante frecuencia	Sólo en ocasiones	Casi nunca
	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	Más de 10 por día	7-10 por día	3-6 por día	1-2 por día
	Mi consumo de alcohol promedio por semana es ____	Más de 20 vasos	13-20 vasos	11-12 vasos	8-10 vasos
	1 botella cerveza 5% alcohol 1 vaso de vino 12% alcohol 1 medida de licor 40% alcohol				0-7 vasos

SOLAIDY TRIANA

INSTRUMENTO LISTADO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO
(De Vivian Heyward, 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 5 ed. The Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle appraisal 2 ed.)

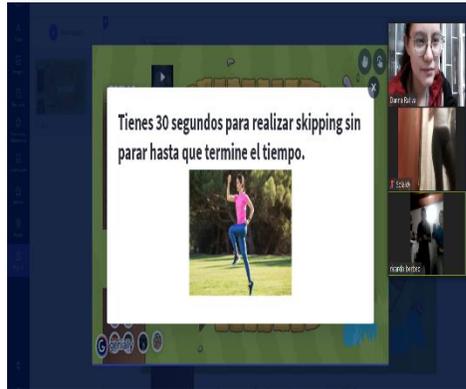
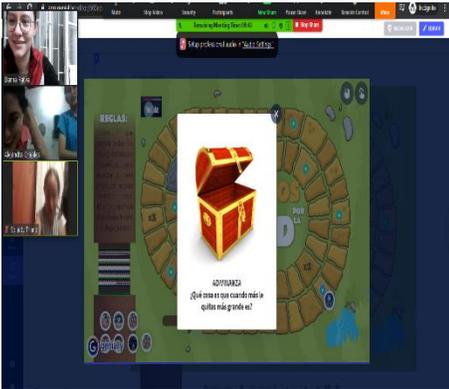
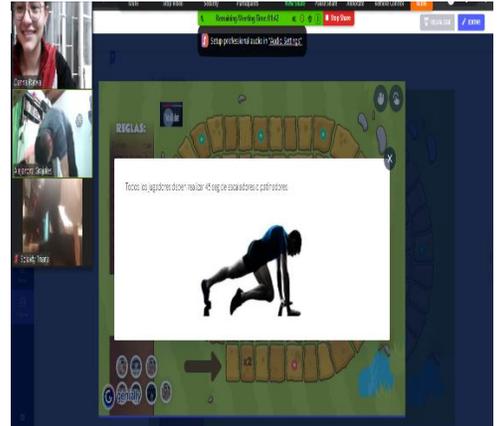
Por favor escriba un "X" junto al recuadro que mejor describe su conducta o su situación en el último mes.

	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia	Casi siempre
AMIGOS DE LA FAMILIA	Tengo alguien con quien hablar sobre temas importantes para mí	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
ACTIVIDAD	Day y recibo atención	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Con bastante frecuencia
NUTRICIÓN	Realizo actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día p.e. carrera, ciclismo, etc.	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
TABACO TÓXICOS	Mi vida es moderadamente activa (jardinería, subir escaleras, caminar, tareas hogareñas)	Menos de una vez por semana	1-2 veces por semana	3 veces por semana	4 o más veces por semana
ALCOHOL	Consumo una dieta balanceada (5 Frutas o vegetales día; 2 a 4 lácteos día; 2 a 3 de carnes día; 5 a 12 cereales día)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	A menudo como en exceso: 1) azúcar; 2) sal; 3) grasas animales; 4) comida rápida (chatarra)	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Con bastante frecuencia
	Me encuentro a ___ kg de mi peso saludable	Cuatro de ellos	Tres de ellos	Dos de ellos	Uno de ellos
	Fumo cigarrillo	Más de 10 veces por semana	1-10 veces por semana	Ninguno en los últimos 6 meses	Ninguno en el último año
	Consumo drogas como marihuana, cocaína	A veces			Nunca
	Vuelvo a usar por mi cuenta fármacos prescritos o de "venta libre"	Casi todos los días	Con bastante frecuencia	Sólo en ocasiones	Casi nunca
	Tomo café, té o bebidas cola con cafeína	Más de 10 por día	7-10 por día	3-6 por día	1-2 por día
	Mi consumo de alcohol promedio por semana es ____	Más de 20 vasos	13-20 vasos	11-12 vasos	8-10 vasos
	1 botella cerveza 5% alcohol 1 vaso de vino 12% alcohol 1 medida de licor 40% alcohol				0-7 vasos

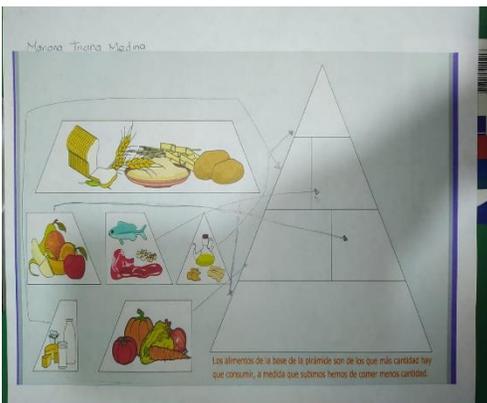
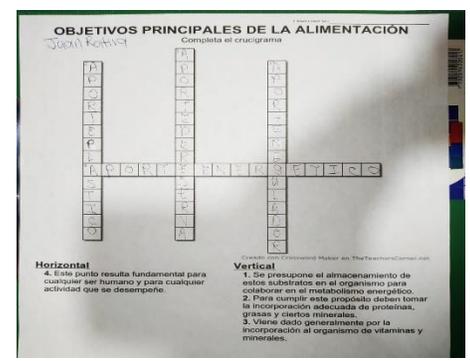
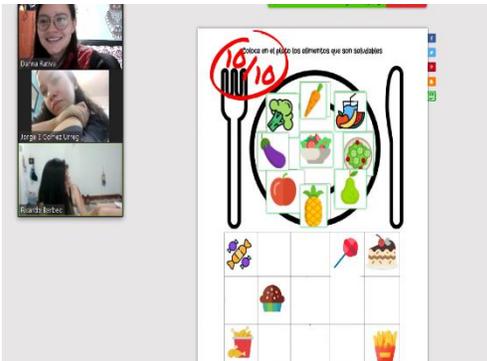
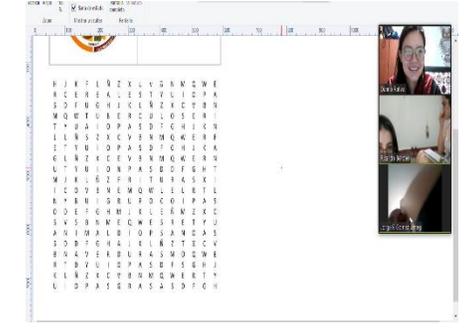
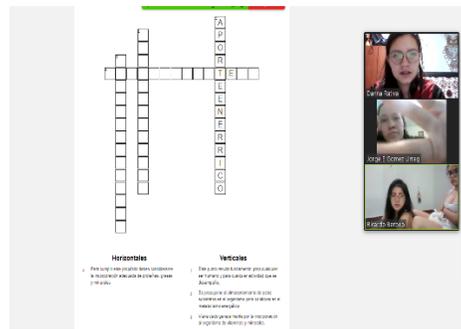
Sesión 3



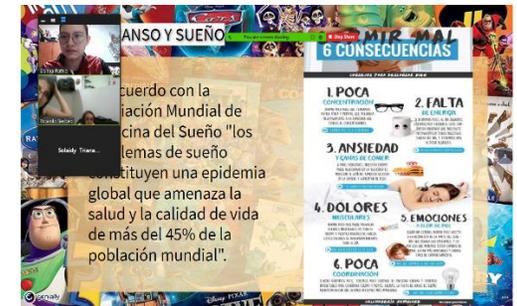
Sesión 4



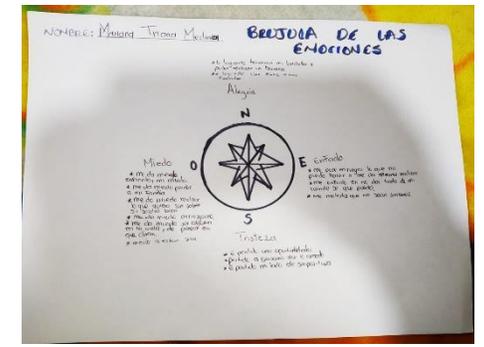
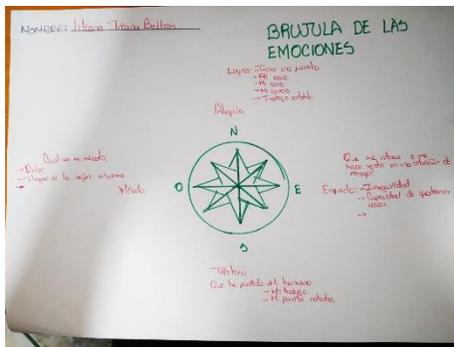
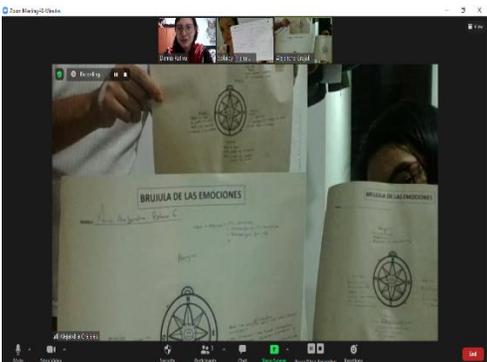
Sesión 5



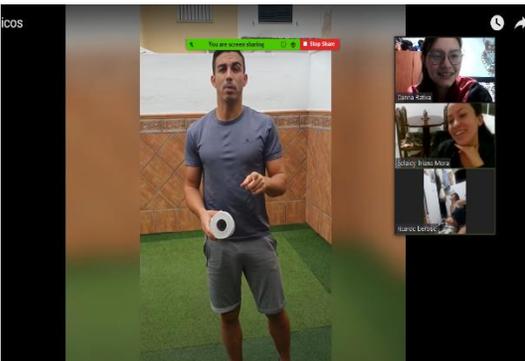
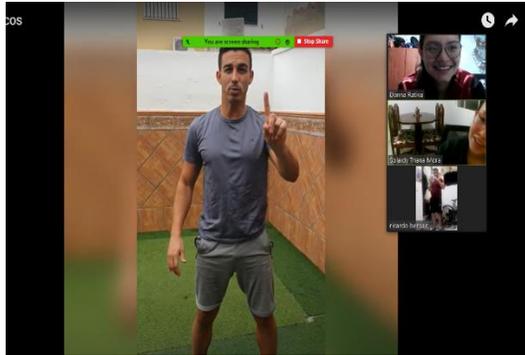
Sesión 6



Sesión 7



Sesión 8



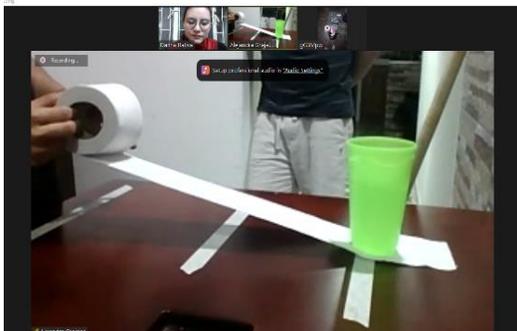
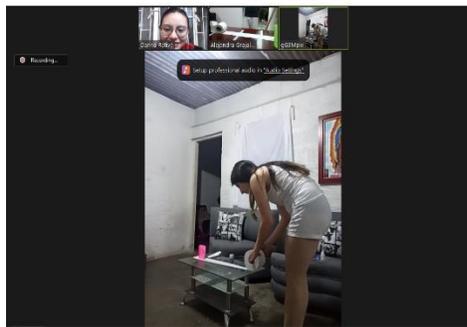
Horario

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am
9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am
10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am
11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am
12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm
1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm
2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm
3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm
4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm
5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm
6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm
7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm
8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm
9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm
10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm
11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm
12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am

Horario

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am
9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am	9:00 am
10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am	10:00 am
11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am	11:00 am
12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm	12:00 pm
1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm	1:00 pm
2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm	2:00 pm
3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm	3:00 pm
4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm	4:00 pm
5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm	5:00 pm
6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm	6:00 pm
7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm	7:00 pm
8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm
9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm
10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm	10:00 pm
11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	11:00 pm
12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am	12:00 am

Sesión 9



Sesión 10

Test de flexiones de codo



Test de sit and reach



d. Apéndice 4 Diarios de campo

Sesión 1

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p>	
DIARIO DE CAMPO	
Clase No.	<u>1</u>
Tema/Título Clase:	<u>PRESENTACIÓN DEL PROYECTO</u>
Asignatura:	<u>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</u>
Fecha: <u>11/02/2021</u>	
Evidenciar la experiencia diaria: Al comienzo de la primera experiencia con las personas que van hacer partícipes del proyecto de investigación, se sintió un gusto y compromiso por lo que se iba hacer ya que se van a trabajar el mejoramiento de los hábitos por medio de la Gamificación (juego) lo cual atrae la atención de las personas.	
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.
Al tener un grupo presencial y virtual se siente la diferencia de compromiso y atención a lo que se está tratando, convirtiendo un poco tedioso la sesión, siento un factor que podría debilitar el proceso para el grupo virtual.	Al poder trabajar con personas de mi cotidianidad me facilita la transmisión del conocimiento, posibilitando la facilidad al preparar y organizar una sesión, hablándolo desde terminos de materiales, tiempo y espacio.
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.
Durante la sesión tuve la oportunidad de transmitir mis conocimientos e intereses sobre la salud y a lo cual se van a exponer durante la implementación del proyecto, teniendo en cuenta los beneficios al finalizar.	Durante la duración de la experiencia se puede percibir como amenaza la desmotivación y desinterés de lo que se está trabajando, lo cuál puede ser una amenaza al resultado final.
Aspectos a mejorar:	Evaluación:
Ser más activa y motivadora al momento del desarrollo para que las personas sigan ese mismo sentimiento, logrando un cambio en su actitud.	Como primera sesión del proyecto en la parte cualitativa se puede evidenciar aspecto positivos y cosas por mejorar, lo cual ayudara al crecimiento del proceso.

Sesión 2

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p> <p>DIARIO DE CAMPO</p>		
Clase No.	<u>2</u>	Fecha: <u>18/02/2021</u>
Tema/Título Clase:	<u>PRIMERA ETAPA DE GUERREROS POR LA SALUD</u>	
Asignatura:	<u>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</u>	
Evidenciar la experiencia diaria:		
Como segunda sesión del proyecto al realizar las mejoras de la primera sesión, se vio un cambio en la atención de las personas, lo cual contribuyo al desarrollo de los test de valoración física inicial, evidenciando el compromiso de cada uno y como se va acoplado la estrategia metodológica orientada desde la gamificación.		
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.	
Se detectó los malos hábitos a nivel físico de varios participando al realizar cada test, por lo cual tocara parar varias veces y volver a retomar lo cual es una evidenciar del porque la importancia de trabajar en el mejoramiento de los hábitos.	Al acoplar otras formas de mantener la atención de las personas, da oportunidad para que el desarrollo de la sesión sede de la mejor manera y poder seguir por un buen camino.	
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.	
La sesión se trató sobre los test físicos y cuestionarios los cuales sirven para dar una mirada inicial en cada campo de la persona, mientras se realizaba cada uno, iba explicando su funcionalidad e importancia, aportando a que vayan creando un bagaje de conocimientos previos.	Al ser una clase de valoración inicial donde las personas pueden visualizar sus fortalezas y debilidades, pueden que haya una cierta desmotivación por los resultados y por todo el camino que falta para lograr llegar a un cambio, puede generar cierta displicencia.	
Aspectos a mejorar:	Evaluación:	
Seguir buscando y mejorando en las mitologías para mantener activa la atención de las personas al momento de desarrollo la sesión.	Se pudo evidenciar de forma cualitativa la disposición del grupo, lo cual se percibe que se está llevando por buen camino el proceso.	

Sesión 3

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p> <p>DIARIO DE CAMPO</p>		
Clase No.	<u>3</u>	Fecha: <u>25/02/2021</u>
Tema/Título Clase:	EJERCICIO FÍSICO	
Asignatura:	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	
Evidenciar la experiencia diaria:		
Se pudo evidenciar la falta que hace dar una introducción al concepto, beneficios, tipos, riesgos, etc. que tiene el ejercicio físico y como por medio de la sesión se pudo dar un panorama más claro, para que así mismo vea la importancia de realizar ejercicio físico y del proyecto como tal que se está haciendo y lo que lo va a retribuir.		
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.		OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.
Como dificultades se encontró la desinformación que tiene la población, relacionados con el ejercicio físico lo cual provoca que las personas dejen de preocuparse por tener un estilo de vida saludable.		Al admirar por debilidad la desinformación también se ve como una oportunidad, para que por medio de la sesión realizada y de las que faltan la persona puede aprender y desarrollar un conocimiento significativo.
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.		AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.
He tenido la oportunidad de compartir mis conocimientos y experiencias relacionadas con el ejercicio físico y como por medio de esto puedo influenciar en cada uno de los participantes, para que vean la importancia y lo beneficio que es la práctica regular y consiente de este fenómeno.		Al ser un tiempo corto de implementación puede que no sea suficiente para que la persona genere un cambio significativo en el hábito de realizar ejercicio físico, llevando a futuro que no se logró la meta de dejar una huella, para que después del proyecto, siga con un buen hábito.
Aspectos a mejorar:		Evaluación:
Ser más persistencia de la importancia de cada tema relacionados con los hábitos saludables, para que generen realmente un cambio en su chip y estilo de vida.		Se pudo evidenciar de forma cualitativa que el tema del ejercicio físico dio un resultado positivo en las personas y que por medio del juego de Jumanji se afirmó conocimientos previos.

Sesión 4

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p> <p>DIARIO DE CAMPO</p>		
Clase No.	<u>4</u>	Fecha: 4/03/2021
Tema/Título Clase:	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS AVATARES	
Asignatura:	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	
Evidenciar la experiencia diaria:		
Se evidencia una gran actitud y disposición durante la sesión, haciendo ameno el proceso, se percibiendo como las personas se divertían con cada avance en el juego, enmarcando el trabajo en grupo para lograr la meta. Por otro lado se pudo notar como la Gamificación logra su objetivo de divertir y generar conocimientos que uno quiere hacer llegar.		
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.	
Durante la realización de la sesión se percibió la falta de acondicionamiento físico de ciertos participantes y habilidades (coordinación, equilibrio, concentración) convirtiéndose en un reto a mejorar.	Fue una oportunidad para percibir las fortalezas físicas y mentales de los participantes al desarrollar las actividades, permitiendo ver en avance de cada proceso y en qué aspectos hay que trabajar más.	
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.	
Por medio de la sesión contribuye al fortalecimiento de conocimientos previos ya vistos del ejercicio físico llevándolos a la lúdica del juego, permitiendo el desarrollo de habilidades y destrezas como físicas y mentales.	Al pasar por el primer pilar de los hábitos que es el ejercicio físico, se deja como trabajo autónomo la realización de rutinas diarias asignadas, lo cual puede ser factor de riesgo si la persona no sigue con las tareas semanales, perjudicando su proceso.	
Aspectos a mejorar:	Evaluación:	
La optimización del tiempo y la sesión para que no se extienda demasiado y no se vuelva tediosa.	Desde el aspecto cualitativo la sesión tuvo un total éxito las personas se divertieron, solidez en los conocimientos previos y fortalecieron los lazos con el trabajo en grupo.	

Sesión 5

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p>	
DIARIO DE CAMPO	
Clase No.	<u>5</u>
Tema/Título Clase:	<u>ALIMENTACIÓN</u>
Asignatura:	<u>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</u>
Evidenciar la experiencia diaria:	
Durante el desarrollo de la sesión se percibo el interés de hablar sobre la alimentación ya que es tema de bas- tantes vertientes, en lo cual se solucionó dudas, preguntas, mitos, etc, que por medio de las diferentes activi- dades como sopas de letras, crucigramas, el dibujo de un plato ideal, entre otros funciono como un medio para crear un conocimiento significativo.	
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.
Como dificultades se encontró la desinformación que tiene la población, relacionados con la alimentación, lo cual provoca que las personas dejen de preocuparse por tener un estilo de vida saludable, llevándolos a tomar malas decisión en su alimentación.	Al notar por debilidad la desinformación también se ve como una oportunidad, para que por medio de la sesión realizada y de las que faltan, la persona pueda aprender y desarrollar un conocimiento significativo.
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.
He tenido la oportunidad de compartir mis conocimientos y experiencias relacionadas con la alimentación y como por medio de esto puedo influenciar en cada uno de los participantes, para que vean la importancia y lo beneficio que es la buena alimentación y lo delicioso que puede ser.	Al ser un tiempo corto de implementación puede que no sea suficiente para que la persona genere un cambio significativo en el hábito de cambiar su alimentación mala, llevando a futuro que no se logró la meta de dejar una huella, para que después del proyecto, siga con un buen hábito.
Aspectos a mejorar:	Evaluación:
Ser más persistente en la importancia de cada tema relacionados con los hábitos saludables, para que generen realmente un cambio en su chip y estilo de vida.	Desde el aspecto cualitativo la sesión tuvo un buen desarrollo generando una solidez en los conocimientos previos y fortaleciendo los lazos con el juego de liga de la salud 2.1.

Sesión 6

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p> <p>DIARIO DE CAMPO</p>		
Clase No.	<u>6</u>	Fecha: <u>18/03/2021</u>
Tema/Título Clase:	HIDRATACIÓN Y DESCANSO	
Asignatura:	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	
Evidenciar la experiencia diaria:		
Se pudo percibir la atención y concentración de los participantes ya que al realizar actividad de escucha, lectura, mímica hace que estén más atentos, por otro lado se nota el gusto por la temática utilizada que fue películas de Disney, donde la persona recababa en sus experiencias previas para poder resolver cada actividad.		
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.	
En momentos se siente ciertas dificultades como la distracción de la sesión de ciertos participantes provocando las misma sensación en los de demás perdiendo en foco de la clase.	Al utilizar temáticas divertidas y que han influenciado en las diferentes etapas de crecimiento de la persona, da oportunidad para que generen un mayor interés en participar en cada sesión, siendo beneficioso para el proceso de implementación.	
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.	
Como tema principal se trató de la hidratación y el sueño y/o descanso, utilizando como medio la temática de las películas de Disney, esto fortalece sus experiencias antiguas y a que adquieran de una mejor manera la información otorgada en la sesión, evidenciando que la Gamificación como implementación es una buena opción.	Al ser un tiempo corto de implementación puede que no sea suficiente para que la persona genere un cambio significativo en el hábito de la hidratación diaria y en dormir lo adecuado, llevando a futuro que no se logró la meta de dejar una huella, para que después del proyecto, siga con un buen hábito.	
Aspectos a mejorar:	Evaluación:	
Ser más persistencia de la importancia de cada tema relacionados con los hábitos saludables, en este caso la hidratación y el sueño, para que generen realmente un cambio en su chip y estilo de vida.	Desde el aspecto cualitativo la sesión tuvo un total éxito las personas se divirtieron, solidez en los conocimientos previos y fortalecieron los lazos con el trabajo en grupo.	

Sesión 7

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p> <p>DIARIO DE CAMPO</p>		
Clase No.	<u>7</u>	Fecha: <u>25/03/2021</u>
Tema/Título Clase:	EMOCIONES	
Asignatura:	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	
<p>Evidenciar la experiencia diaria: Se pudo evidenciar la importancia que es reconocer y aceptar las emociones, para llegar un autoanálisis de cada uno, durante la sesión se pudo identificar como influye ciertas emociones en los participantes hasta el punto de llorar por algo que aun los influencia. Se pudo observar que en el ejercicio de la "brújula de las emociones" le dio la oportunidad a cada participante de identificar y orientar esas emociones que lo predominan y que acción correctivas debería de tomar hacia su vida.</p>		
<p>DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.</p>		<p>OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.</p>
<p>Al ser una sesión centrada en las emociones de cada persona, puede que estén los limitantes y miedos de cada uno de ellos al aceptar y reconocer ciertos aspectos negativos, lo cual no sería del todo o toda sincera con su proceso.</p>		<p>Al ser una sesión centrada en las emociones, da la oportunidad de que se den un momento para cada uno de ellos/as, de reconocer sus aspectos positivos como negativos, buscando llegar aun autoanálisis que favorezcan a un crecimiento personal.</p>
<p>FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.</p>		<p>AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.</p>
<p>Al momento de realizar cada actividad como son el reconocimiento de los aspectos positivos y negativos, escribir las cosas que los alegran y la brújula de las emociones, pudimos compartir y socializar cada uno de las experiencias, fortaleciendo el proceso al cual se quiere llegar, el cual tiene como objetivo, formar personas fuertes y saludables.</p>		<p>Al realizar los procesos de autoanálisis, se pudo evidenciar la influencia de ciertas emociones y sucesos que aún son muy predominantes en algunos participante y puede generar que sean limitantes como para ellos mismos y para el proceso.</p>
<p>Aspectos a mejorar:</p>		<p>Evaluación:</p>
<p>Buscar nuevas formas de socializar las temáticas para que no sea lo mismo siempre y que las personas siempre estén conectadas con la sesión.</p>		<p>Desde la parte cualitativa se pudo evidenciar el acercamiento consiente a la temática de las emociones, la cual dejo como huella y reflexión para cada uno, en que están acertando y en que no, para lograr sus objetivos.</p>

Sesión 9

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p>	
DIARIO DE CAMPO	
Clase No.	<u>9</u>
Tema/Título Clase:	Fecha: 9/04/2021 COMPETENCIA DE CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES
Asignatura:	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
Evidenciar la experiencia diaria:	
La sesión se enfocó en una competencia de conocimientos y habilidades los cuales fueron adquiridos durante el proceso de implementación de la estrategia, en la cual se pudo percibir que varios temas tratados no habían quedado lo suficientemente claros, siendo resueltos con el feedback instantáneo generando un aprendizaje significativo.	
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.
Se pudo percibir que durante la competencia de conocimientos aún son debilidades algunos aprendizajes de los temas como el ejercicio físico y la alimentación, siendo un foco en el cual toca trabajar más.	Al ser una sesión enfocada hacia la competencia, las personas tuvieron la oportunidad de poner a prueba sus conocimientos previos adquiridos durante el proceso de implementación de la estrategia, logrando un aprendizaje significativo.
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.
Al ser una competencia de conocimientos, da la oportunidad de generar feedback sobre los mismo aprendizajes para que cada pregunta y tema a tratar se de con claridad, fortaleciendo sus procesos de enseñanza-aprendizaje.	Al realizar este tipo de sesión se puede percibir aspectos negativos más evidentes como que tan claros quedaron los temas hablados y la forma como los están implementando.
Aspectos a mejorar:	Evaluación:
Dar claridad y más feedback al momento de tratar una temática, para que así mismo pueda ser llevado con enfoque.	Desde el aspecto cualitativo la sesión cumplió su finalidad de poner a prueba sus conocimientos previos y habilidades dando por medio del feedback un aprendizaje significativo.

Sesión 10

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p>	
DIARIO DE CAMPO	
Clase No.	<u>10</u> Fecha: <u>15/04/2021</u>
Tema/Título Clase:	<u>IMPLEMENTACIÓN DE LOS POSTEST</u>
Asignatura:	<u>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</u>
Evidenciar la experiencia diaria:	
Por medio de la sesión en la cual se realizó la implementación de los posttest, se pudo evidenciar ciertos cambios físicos, en los hábitos y en la forma de pensar, por medio de los test de ruffier, flexiones de codo y el sit and reach, varios participantes mejoraron sus marcas iniciales, produciendo satisfacción con ellos mismos, en lo que fue el test fantástico, INTA y la encuesta de la calidad de la alimentación, hubo cambios significativos en los hábitos y en como venían alimentándose.	
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.
En algunos test se mantuvo los resultados iniciales o no hubo gran cambio, produciendo el riesgo de que se mantengan así, después de la implementación del proyecto.	Se generó por medio de la implementación del proyecto un cambio significativo en los resultados iniciales tomados por los test, dando una oportunidad de mejora en sus diferentes hábitos que tanto los limitaban.
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.
Se pudo evidenciar cuan fuertes se han convertido cada persona dentro del proceso, como interno y externo, fortaleciendo sus procesos para alcanzar un estilo de vida saludable y poder conservar con el tiempo su salud al máximo.	Como se pudo evidenciar cambios positivos, también se pudo observar que no hubo gran cambio en ciertos comportamientos hacia los hábitos de 2 personas, generando la amenaza que no evolucionen en su situación y sigan en lo mismo.
Aspectos a mejorar:	Evaluación:
Al ser la penúltima sesión es importante seguir fortaleciendo los lados con cada persona y manifestarles la importancia en el realicen un cambio verdadero con ellos mismos, para así mismo cambien su realidad, respecto a su salud.	Desde el aspecto cualitativo la sesión cumplió su finalidad de poner a prueba por segunda vez sus capacidades físicas y percibir como iba en tema de hábitos, generando un feedback con respecto a sus resultados iniciales y los resultados obtenidos por esta segunda aplicación. Obteniendo en su mayoría resultados positivos.

Sesión 11

 <p>UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PRÁCTICA PEDAGÓGICA INVESTIGATIVA</p>	
DIARIO DE CAMPO	
Clase No.	11 Fecha: 22/04/2021
Tema/Título Clase:	FINALIZACIÓN DEL PROYECTO
Asignatura:	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
Evidenciar la experiencia diaria:	
Al ser la última sesión realizada del proyecto se pudo evidenciar el asombro y nostalgia de los participantes al ser ya la culminación del proceso, se realizó una retroalimentación de todo lo visto, que cambios se pudieron percibir por medio de los diferentes test y la observación a nivel macro y micro, esperando que cada persona se haya podido llevar algo significativo en sus vidas.	
DEBILIDADES: Limitaciones, miedos, malos hábitos que se tiene y afectan el desarrollo de la experiencia.	OPORTUNIDADES: Factores que posibilitan el desarrollo de la experiencia.
Durante la observación de la última sesión y culminación del proceso, se tiene la incertidumbre de si las personas van a seguir con la pautas ya tomados, que hicieron cambios en sus hábitos negativos, produciendo un retroceso en su proceso.	Trans la culminación del proceso se da la oportunidad de que cada persona se demuestre que puede seguir mejorando la calidad de vida que lleva hasta el momento, construyendo un cuerpo y mente más sanos.
FORTALEZAS: Recursos personales que aportan al desarrollo de la experiencia destrezas, habilidades, cualidades, intereses, buenos hábitos.	AMENAZAS: Factores de riesgo que ponen en peligro la autorrealización y el desarrollo de la experiencia.
Las personas al pasar por un proceso de cambio, se pudo evidenciar como fortalecieron su mente y cuerpo con respecto hacia sus hábitos, generando un cambio significativo en sus vidas. Atribuyendo conocimiento que les será de utilidad para su vida cotidiana.	Después de la culminación del proyecto, se tendrán que enfrentar hacia sus amenazas para mantener los hábitos buenos adquiridos para estar más cerca de un estilo de vida saludable.
Aspectos a mejorar:	Evaluación:
Por el momento seguir motivando y demostrar con el ejemplo, que si se puede llevar un estilo de vida saludable por fuera del proceso.	Al observar todo lo adquirido por el proceso, es gratificante ver como las diferentes personas realizaron un cambio significativo en sus vidas, evaluando una gran viabilidad en el proyecto como forma de mejorar los hábitos de vida.

e. Apéndice 5 Planeación de clase no. 1



NIT.: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.1



RESOLUCIÓN n.º 16892 AOSTO 22 DE 2016 (4 AÑOS)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY	CLASE N°:	1	FECHA:	11/02/2021				
DOCENTE TITULAR:	JAIME ALVARADO MELO	DOCENTE EN FORMACIÓN:			DANNA RATIVA				
TEMA:	PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	CURSO:	BARRIO DIANA TURBAY	ASIGNATURA:	EDU. FÍSICA	N° DE ESTUDIANTES:	8	N° SESIONES:	11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Se realizará el primer acercamiento a la muestra procediendo a comunicar como se va a sobrellevar el proceso de implementación, para que así mismo sean conscientes a lo que se van a someter.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
A través de la presentación del proyecto investigativo a desarrollar, se presente de los estudiantes tengan claridad de lo que se va a trabajar en el proyecto y la utilización de la gamificación al	* Entendimiento de las técnicas y herramientas de la gamificación. *Comprensión de los contenidos a trabajar en el proyecto de investigación, los cuales son la condición física, alimentación y el autocuidado.	Comando Directo Descubrimiento Guiado	Parte Inicial Saludo de bienvenida y presentación de todos los presentes para que se conozcan. Parte Central 1.Presentación teórica a los presentes sobre la intencionalidad del proyecto de investigación y lo que esto les va a contribuir a sus vidas trans a ver terminado el proceso.	Parte Inicial: 5 minutos Parte Central:	*Computador *Televisor *Celular	Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.

proceso, para así mismo dar paso a la siguiente sesión.			<p>2.Representación de las técnicas y herramientas de los juegos componentes de la gamificación observados en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=1bK8qG3nIgl realizando un feedback de lo observado, abriendo paso a una sesión de preguntas por si quedo alguna duda.</p> <p>3.Crear su propio avatar en el siguiente link (https://www.minijuegos.com/juegos-de-cocina) con sus características y personalidades y se delimitarán los objetivos que quieren lograr con este proceso.</p> <p>Link de la presentación completa: https://view.genial.ly/6023f975915bd10d281ef982/game-presentacion-de-proyecto</p> <p>Parte Final Feedback de lo trabajo en la primera sesión</p>	40 minutos Parte Final: 5 minutos		
---	--	--	--	---	--	--

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

f. Apéndice 6 Planeación de clase no. 2



NIT.: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.2



RESOLUCIÓN n.º 16892 AOSTO 22 DE 2016 (4 AÑOS)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY	CLASE N°:	2	FECHA:	18/02/2021
DOCENTE TITULAR:	JAIME ALVARADO MELO	DOCENTE EN FORMACIÓN:			DANNA RATIVA
TEMA:	PRIMERA ETAPA DE LA LIGA DE LA SALUD 2.1	CURSO :	BARRIO DIANA TURBAY	ASIGNATUR A:	EDU. FÍSICA
					Nº DE ESTUDIANTES
					8
					Nº SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Se realizará la primera etapa de La Liga de la salud 2.1, que tiene como fin generar la valoración física inicial y acoplamiento de la metodología de la gamificación.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad ?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
<p>*Lograr que la persona pueda hacer un autoanálisis de sus fortalezas y debilidades derivadas de la valoración inicial.</p> <p>*Conocer el estado físico de su cuerpo.</p>	<p>*Entendimiento de la finalidad en cada test, para así mismo comprendan su aplicación.</p>	<p>Comando Directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p>Parte Inicial Se realizará un ejercicio cognitivo para atraer la atención del público para así pasar a la explicación del desarrollo de la clase con su finalidad, siguiente a eso se realiza una correcta movilidad articular y calentamiento de los miembros superiores e inferiores.</p> <p>Parte Central</p> <p>Actividad No. 1</p>	<p>Parte Inicial: 8 minutos</p> <p>Parte Central:</p>	<p>*Cronometro</p> <p>*Metro</p> <p>*Formato de cuestionario INTA, Fantástico y la encuesta de la calidad de la alimentación.</p>	<p>Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia</p>

<p>*Lograr familiarizar la metodología y herramientas de la gamificación, al momento de darles puntos por realizar todas las actividades propuestas.</p>		<p>Se implementará el primer test el cual será el test de Ruffier, el cual consiste en realizar 30 sentadillas en un tiempo de 45 segundos y de ese ejercicio se tomarán unas pulsaciones, las cuales ayudarán a determinar la calidad de recuperación cardiovascular de la persona.</p> <p>Actividad No.2 Se implementará el segundo test denominada Sit and reach, el cual se ejecuta donde la persona colocará sentado, con la planta del pie pegada al borde del banco, las manos se ubican una sobre la otra realizando una extensión de brazos hacia arriba, después realiza una flexión el tronco hacia adelante y manos extendidas, sin flexionar las rodillas manteniendo la posición durante 5 segundos para tomar la medida. Tiene como objetivo evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial, extensores de cadera y espinales bajos.</p> <p>Actividad No.3 Se implementará el test de fuerza de miembros superiores, el cual la persona se ubicará en el suelo en posición decúbito prono con las manos separadas al ancho de los hombros, los codos en total extensión, la cabeza levantada y la espalda recta, la flexión se realiza desde la articulación del codo llegando a 90° rozando la caja torácica y ya al momento de extensión se eleva el tronco manteniendo la espalda alineada en el mismo eje de los miembros inferiores.</p> <p>Actividad No.4 Se realizará el cuestionario Fantástico que consta de 30 ítems el cual tiene diez dimensiones del estilo de vida, entre esas esta la familia, amigos, asociatividad,</p>	<p>50 minutos</p> <p>Parte Final:</p> <p>10 minutos</p>	<p>*Cinta</p>	<p>la clase y hacia los demás.</p>
--	--	--	---	---------------	------------------------------------

			actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño, estrés, tipo de personalidad, actividades, imagen interior, control de la salud, sexualidad y orden.			
--	--	--	--	--	--	--

Actividad No.5

Se realizará el cuestionario INTA el cual contiene 5 categorías de las cuales encontramos las horas diarias acostado, las horas diarias de actividades sentadas, el número de cuadras caminadas diariamente, las horas diarias de juegos recreativos al aire libre y las horas semanales de ejercicios o deportes programados.

Link de la presentación completa:
<https://view.genial.ly/605b595f94d5d60d9325e0ac/presentation-test-de-valoracion-inicial>

*Vuelta a la calma con estiramientos para miembros superiores e inferiores, siguiente a eso se realizará una retroalimentación de los datos adquiridos por cada test y cuestionarios.

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

g. Apéndice 7 Planeación de clase no. 3



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO



FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.3

NIT.: 860.013.798-5

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY CLASE 3 FECHA: 25/02/2021
 DOCENTE TITULAR: JAIME ALVARADO MELO N°: DOCENTE EN FORMACIÓN: DANNA RATIVA
 TEMA: EJERCICIO FÍSICO CURSO BARRIO DIANA TURBAY ASIGNATURA: EDU. FÍSICA N° DE ESTUDIANTES: 8 N° SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Se realizará una introducción a uno de los hábitos a mejorar, el cual hace referencia al ejercicio físico donde la persona tendrá la posibilidad de aprender sus importancia y desarrollos.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad ?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
* Lograr que la persona aprenda la importancia y desarrollo del ejercicio físico en su entorno diario, ya que posibilita la construcción de una mejor calidad de vida, trabajando en ese abuelo que a futuro quiere ser.	* Concepto de Actividad Física y Ejercicio Físico. *Beneficios al realizar ejercicio físico. *Características generales de lo que compone una rutina diaria. *Efectos negativos que trae al no realizar ejercicio físico.	Comando Directo Descubrimiento guiado	Parte Inicial Comenzará realizando un ejercicio mental para atraer la atención del público, para así pasar a la retroalimentación de la sesión anterior con respecto a los test implementados y como está el grupo el general. Siguiendo a eso se explicará la finalidad de la clase de hoy, dando paso al comienzo del juego La Liga de la salud 2.1. Parte Central	Parte Inicial: 5 minutos Parte Central:	*Computador *Celular *Televisor	Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.

			<p>Actividad No. 1 Se realizará una exposición teórica por parte del docente en formación la cual se compone de los siguientes temas: *¿Qué es el ejercicio físico y sus características? *Bases generales para planear una rutina *Efectos del ejercicio físico en la salud *Implicaciones de no realizar ejercicio físico regular</p> <p>Actividad No. 2 Responder preguntas o dudas con respecto a la exposición realizada por el docente en formación.</p> <p>Actividad No. 3 Se reproducirá dos videos, los cuales están relacionados con personas fitness ya mayores tanto como de hombres y mujeres que son tendencia en redes sociales y tiene como fin demostrarles que la edad no es una excusa para no ser personas funcionales, llenas de vida y que, si realmente quieren llegar a ese punto, tienen que empezar desde ya. https://www.youtube.com/watch?v=ojqN5q6xO1o https://www.youtube.com/watch?v=tB-BawYeFZ8&t=61s</p> <p>Actividad No. 4 Como primer comienzo del juego “La Liga de la salud 2.1” se utiliza el juego Jumanly, donde cada persona tiene una casilla específica y su propio camino, cada vez que caigan en una casilla seleccionado, se le realiza a la persona bien sea una pregunta, una actividad, un reto relacionadas con el tema principal</p>	<p>50 minutos</p> <p>Parte Final:</p> <p>10 minutos</p>		
--	--	--	---	---	--	--

			de hoy, ganara la persona que haya pasado el camino y haya derrotado el muestro del “sedentarismo”.			
--	--	--	---	--	--	--

Link de la presentación completa:
<https://view.genial.ly/6038343eb54d0f0dc62284a5/interactive-content-guerreros-por-la-salud-jumanly>

Parte Final

*Vuelta a la calma con estiramientos para miembros superiores e inferiores, siguiente a eso se realizará una retroalimentación de la sesión de hoy.

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

h. Apéndice 8 Planeación de clase no. 4



NIT.: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO



FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.4

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY CLASE 4 FECHA: 04/03/2021
DOCENTE TITULAR: JAIME ALVARADO MELO N°: DOCENTE EN FORMACIÓN: DANNA RATIVA
TEMA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE LOS AVATARES CURSO: BARRIO DIANA TURBAY ASIGNATURA: EDU. FÍSICA N° DE ESTUDIANTES: 8 N° SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Como La Liga de la salud 2.1 tienen que ir fortaleciendo su aspecto físico, para afrontar los monstruos del Sedentarismo, Mala Alimentación y la Ansiedad, por lo cual se trabaja en el acondicionamiento físico de cada avatar.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad ?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
<p>*Lograr que cada sujeto aprenda a ejercitarse por medio del juego (ampliando la metodología de la gamificación).</p> <p>*La importancia del trabajo en equipo para progresar en el juego.</p>	<p>*Concepto de actividad física y ejercicio físico, por medio de la práctica.</p> <p>*La importancia de trabajar en equipo.</p> <p>*Agilidad mental por medio de las adivinanzas.</p>	<p>Comando Directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Se realizará una introducción a la sesión de hoy la cual tiene como fin empezar con el acondicionamiento corporal de cada avatar, llevando a colación lo trabajo en la sesión anterior.</p> <p>Comenzando con una movilidad articular y calentamiento enfocado para miembros superiores e inferiores, para antes de empezar la actividad principal.</p> <p>Parte Central</p>	<p>Parte Inicial: 15 minutos</p> <p>Parte Central:</p>	<p>*Hojas de papel</p> <p>*Cinta</p> <p>*Pelota pequeña</p> <p>*Tres peluches</p> <p>*Palo de escoba</p>	<p>Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.</p>

<p>*La motivación es un factor importante en cada proceso y es sustancial que los participantes lo entiendan.</p>			<p>Para empezar con el acondicionamiento físico se jugará un juego de cofres “La Liga de la salud 2.1” donde tienen que pasar por un camino donde se encontraran retos y actividades físicas (burpees, jumping Jack, skipping, escaladores, etc) y cada cofre que abran primero tienen que realizar 8 burpees para poderlo abrir, siguiente a eso les aparece una adivinanza para poder avanzar, hasta llegar a la meta.</p> <p>Link de la presentación completa utilizada aquí: https://view.genial.ly/603eddbad39c950d2c61457a/interactive-content-acondicionamiento-fisico</p> <p>Parte Final Estiramiento y feedback de la sesión</p>	<p>40 minutos</p> <p>Parte Final:</p> <p>10 minutos</p>		
---	--	--	---	---	--	--

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

i. Apéndice 9 Planeación de clase no. 5



NIT: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.5



INSTITUCIÓN EDUCATIVA: COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY CLASE N°: 5 FECHA: 11/03/2021
 DOCENTE TITULAR: JAIME ALVARADO MELO DOCENTE EN FORMACIÓN: DANNA RATIVA
 TEMA: ALIMENTACIÓN CURSO: BARRIO DIANA TURBAY ASIGNATURA: EDU. FÍSICA N° DE ESTUDIANTES: 8 N° SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Dentro de los pilares a trabajar relacionados con los hábitos es la alimentación, por cual es importante abundar y reconocer este fenómeno.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Lograr una conceptualización de los diferentes términos relacionados con la alimentación, para así mismo obtener un bagaje de conocimientos previos.	*Concepto de alimentación, nutrición y nutrientes. *Clasificación de los macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas). *Los objetivos principales de la nutrición: -Aporte energético -Aporte plástico	Comando Directo Descubrimiento guiado	Parte Inicial Se realizará la retroalimentación de la sesión anterior con respecto al acondicionamiento físico del avatar, siguiente a eso se explicará la finalidad de la clase de hoy, dando paso a la temática de la alimentación. Parte Central Actividad Se tomará como temática la película de Piratas del Caribe para explicar y realizar la dinámica de la alimentación, como misión del juego es salvar a	Parte Inicial: 5 minutos Parte Central:	*Computador *Papel y lápiz *Plantilla de sopa de letras,	Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.

<p>Reconocimientos de los tres tipos de macronutrientes como lo son los carbohidratos, grasas y proteínas y como estos nos aportan y contribuyen al organismo.</p> <p>Implementación de los consejos para lograr una alimentación exitosa y poder lograr que sepa elegir un producto por medio de la lectura correcta de la tabla nutricional y etiquetas.</p>	<p>-Aporte de reserva -Aporte regulador</p> <p>*Organización de la pirámide alimenticia. *Diseño de plato saludables y equilibrado.</p> <p>*Tips para conlleva una alimentación exitosa.</p> <p>*Lectura de las tablas nutricionales y etiquetas.</p>		<p>Elizabeth de las manos del capitán Barbosa y recuperar el perla negra, por lo cual tienen que pasar por unos destinos (temas de alimentación) y unas actividades relacionadas con la parte teórica que se hable en cada destino:</p> <p>Destino 1: Concepto de alimentación, nutrición y nutrientes. Actividad: responder dos preguntas Mediante la nutrición, ¿Qué obtenemos? ¿La alimentación se define como un acto voluntario y consiente?</p> <p>Destino 2: Clasificación – Macronutrientes Actividad: Sopa de letras</p> <p>Destino 3: Objetivos principales de la nutrición Actividad: Crucigrama</p> <p>Destino 4: Pirámide alimenticia Actividad: Llenar una plantilla de la pirámide indicando que ocupa cada alimento en cada campo.</p> <p>Destino 5: Diseño de un menú saludable y equilibrado Actividad: se utilizada una plantilla de un plato donde tendrán que escribir y crear un plato bien sea un desayuno, almuerzo o cena.</p> <p>Destino 6: Tips para una alimentación saludable Actividad: Stop</p>	<p>50 minutos</p> <p>Parte Final:</p> <p>10 minutos</p>	<p>crucigrama, pirámide alimenticia y plato saludable.</p>	
--	---	--	--	---	--	--

			<p>Destino 7: Tabla nutricional y lectura de etiquetas Actividad: Cada jugador tomará un paquete de un alimento y describirá sus propiedades, con la información vista anteriormente</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Link de la presentación teórica y practica
<https://view.genial.ly/60496236d3e0dd0d93943cc5/presentation-piratas-del-caribe-alimentacion>

Parte Final

*Se realizará una retroalimentación de la sesión de hoy.

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

j. Apéndice 10 Planeación de clase no. 6



UNIVERSIDAD LIBRE

NIT.: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO

FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.6



INSTITUCIÓN EDUCATIVA: COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY CLASE N°: 6 FECHA: 18/03/2021

DOCENTE TITULAR: JAIME ALVARADO MELO DOCENTE EN FORMACIÓN: DANNA RATIVA

TEMA: HIDRATACIÓN Y DESCANSO CURSO: BARRIO DIANA TURBAY ASIGNATURA: EDU. FÍSICA N° DE ESTUDIANTES: 8 N° SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación?

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad ?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Lograr concientizar a la persona con respecto a la importancia de hidratarse diariamente y el buen descanso, para poder conllevar a un	<ul style="list-style-type: none"> *Conceptos de hidratación, descanso y sueño. *Importancia de una adecuada hidratación, sueño y descanso. *Aspectos negativos por no tener una buena hidratación, sueño y descanso. *Cuanto es el consumo adecuado de agua para una mujer y un hombre. 	<p>Comando Directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p>Parte Inicial Explicación de la temática de hoy, la cual tiene como finalidad generar conocimiento base sobre la hidratación y el sueño, mediando el juego de las películas de Disney.</p> <p>Parte Central Momento 1 Se comenzará preguntando que entienden por la palabra hidratación, dando el enfoque pertinente para dar claridad del concepto.</p>	<p>Parte Inicial: 15 minutos</p> <p>Parte Central:</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Computador *Televisor *Hoja y lápiz 	Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.

<p>estilo de vida sano.</p>	<p>*Horas recomendadas de sueño dependiendo su edad.</p>		<p>Actividad: mímica, escucha y frase</p> <p>Momento 2 Se hablaba de los momentos más adecuados para tomar agua. Actividad: mímica, escucha y frase</p> <p>Momento 3 Explicación de las funciones generales que cumple el agua en el organismo. Actividad: preguntas de la película DESDENTADO</p> <p>Momento 4 Explicación de la deshidratación y del porque hay que evitarla.</p> <p>Momento 5 Se habla de los diferentes procesos por los cuales el cuerpo pierde agua. Actividad: mímica, escucha y frase</p> <p>Momento 6 Explicación de los efectos negativos cuando no se consume la suficiente agua. Actividad: mímica</p> <p>Momento 7 Recomendaciones de cuantos litros de agua debería tomar una mujer y un hombre.</p> <p>Momento 8</p>	<p>40 minutos</p> <p>Parte Final:</p> <p>10 minutos</p>		
-----------------------------	--	--	---	---	--	--

Se comenzará preguntando que entienden por la palabra descanso y sueño, dando el enfoque pertinente para dar claridad de los conceptos.

Actividad: mímica, escucha y frase

Momento 9

Importancia del sueño – beneficios

Actividad: preguntas de la película de Frozen

Momento 10

Se hablará de las consecuencias si no se descansa y duerme bien.

Actividad: mímica, escucha y frase

Momento 11

Explicación de las horas recomendadas por edad, de las deberían dormir.

Actividad: mímica

Link de la presentación teórico-práctica:
<https://view.genial.ly/6051017661b8090dabed043e/interactive-content-peliculas-disney-hidratacionsueno>

Parte Final

Feedback de la sesión

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

k. Apéndice 11 Planeación de clase no. 7



NIT: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.7



RESOLUCIÓN n.º 16892 AOSTO 22 DE 2016 (4 AÑOS)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY	CLASE N°:	7	FECHA:	25/03/2021
DOCENTE TITULAR:	JAIME ALVARADO MELO	DOCENTE EN FORMACIÓN:			DANNA RATIVA
TEMA:	EMOCIONES	CURSO:	BARRIO DIANA TURBAY	ASIGNATURA:	EDU. FÍSICA
				N° DE ESTUDIANTES:	8
				N° SESIONES:	11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Dentro de los pilares a trabajar relacionados con los hábitos es la alimentación, por cual es importante abundar y reconocer este fenómeno.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Lograr que la persona reconozca sus aspectos positivos y negativos, con la finalidad de realizar un autoanálisis en que está acertando y en que no. Interiorizar con sus emociones más	*Concepto de la palabra emociones. *Significa de cada uno de las emociones como son la alegría, el miedo, la tristeza, ira y asco. *Para qué sirven las emociones. *Importancia de cada emoción y los beneficios de ella.	Comando Directo Descubrimiento guiado	Parte Inicial Explicación de la temática de hoy, la cual tiene como finalidad el reconocimiento y manejo de emociones, mediando el juego de la película Intensamente. Parte Central Momento 1 Se comenzará preguntando que entienden por la palabra emociones, dando el enfoque pertinente para dar claridad del concepto.	Parte Inicial: 5 minutos Parte Central:	*Computador *Televisor *Hojas de papel y esfero. *Plantilla de la brújula de las emociones.	Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.

profundas, percibiendo cuáles son sus orientaciones que la predominan y si necesita hacer ajustes a ello.

Actividad: En una hoja de papel van a realizar dos columnas, en una vas a escribir tus aspectos positivos y negativos (tanto físicos como internos).

50 minutos

Momento 2

Se hablará de la emoción de la alegría, conceptualizándolo y discriminando que nos produce alegría.

Parte Final:

Actividad: Escribir en una hoja que les produce cuando piensas en alegría (un lugar, una persona, un objeto, un momento, etc.).

10 minutos

Momento 3

Se hablará de las emociones como la tristeza, ira, mirado y asco, teniendo en cuenta que piensan y siente cada uno de los participantes hacia cada emoción.

Momento 4

Explicación de la importancia de cada uno de las emociones para el ser humano.

Actividad: Se le pedirá algún participante que cuente algún suceso de su vida en el que se vio en un dilema de elegir una posición u otra para tomar una decisión. ¿A cuál de tus emociones le hiciste caso?

Momento 5

Explicación del para que sirven las emociones y la importancia de saber manejarlas.

Actividad: Brújula de las emociones

Link de la presentación teórica y práctica: <https://view.genial.ly/605a6c2cd844590d89ebc650/p/resentation-intensamente-emociones>

			Parte Final			
--	--	--	--------------------	--	--	--

*Se realizará una retroalimentación de la sesión de hoy.

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

1. Apéndice 12 Planeación de clase no. 8



NIT.: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
 Y PROYECTO INVESTIGATIVO
 FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.8



INSTITUCIÓN EDUCATIVA: COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY CLASE N°: 8 FECHA: 30/03/2021
 DOCENTE TITULAR: JAIME ALVARADO MELO DOCENTE EN FORMACIÓN: DANNA RATIVA
 TEMA: ORGANIZACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE HÁBITOS CURSO: BARRIO DIANA TURBAY ASIGNATURA: EDU. FÍSICA N° DE ESTUDIANTES: 8 N° SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Dentro de los pilares a trabajar relacionados con los hábitos es la alimentación, por cual es importante abundar y reconocer este fenómeno.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
<p>Lograr que, por medio del ejercicio de autoanálisis de sus hábitos, perciba las falencias que aún lo detienen para llevar un estilo de vida saludable.</p> <p>Desarrollar organización y planificación de sus espacios, para que</p>	<p>*Organización y planificación de su diario vivir, para así mismo sacar los espacios importancia de tener un estilo de vida saludable (ejercicio físico, alimentación e hidratación-descanso).</p> <p>*Como organizar los objetivos a corto y mediano plazo.</p>	<p>Comando Directo</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p>Parte Inicial Explicación de la temática de hoy, la cual tiene como finalidad realizar un autoanálisis de los hábitos que aún tienen más falencia y la organización de objetivos, ligados con las metas personales que se tenga, donde será mediada por el juego de la película de Monsters, Inc.</p> <p>Parte Central Reto 1</p>	<p>Parte Inicial: 5 minutos</p> <p>Parte Central:</p>	<p>*Computador</p> <p>*Televisor</p> <p>*Cartulina o hojas de papel y esfero.</p> <p>*Papel higiénico.</p> <p>*Pelota pequeña o bola de papel.</p>	<p>Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.</p>

<p>así mismo logren sus objetivos propuestos.</p>		<p>Tienen que utilizar el papel higiénico, colocándolo en la parte superior de la cabeza y sin dejarlo caer, tienen que llegar a una posición de sentados y volverse a levantar.</p> <p>Reto 2 Tienen que utilizar el papel higiénico, colocándolo en la parte de la frente y sin dejarlo caer, tienen que llegar a una posición de sentados y volverse a levantar.</p> <p>Momento 1 En la cartulina o hoja, la van a dividir en los días de la semana, donde escribirán primero los espacios que fijo tienen ocupados y las horas determinadas.</p> <p>Reto 3 Tienen que utilizar el papel higiénico, colocándolo en la parte superior de la cabeza y sin dejarlo caer, tienen que llegar a una posición decúbito prono y volverse a levantar.</p> <p>Reto 4 La persona se coloca a dos metros del recipiente, donde desde la posición de plancha baja, tendrán que atinar la pelota en el recipiente.</p> <p>Momento 2 Ya tienen hecha la primera parte, ahora distribuirá en la semana de 2 a 3 espacios para realizar ejercicio físico y también distribuirá los momentos al día para hidratarse.</p> <p>Reto 5 La persona colocará el papel higiénico en el borde externo del pie, donde tendrá que realizar una</p>	<p>50 minutos</p> <p>Parte Final:</p> <p>10 minutos</p>	<p>*Recipiente</p>	
---	--	---	---	--------------------	--

abducción de cadera, llevando el pie hacia el lado, logrando casi una extensión completa.

Reto 6

Colocará el papel higiénico en el empeine, sosteniendo una posición de equilibrio por 20 segundos.

Momento 3

Ya teniendo claro la primera parte y la segunda, se organizará tiempos para la organización de objetivos a corto y mediano plazo.

Reto 7

Colocará el papel higiénico en la rodilla, sosteniendo una posición de equilibrio por 20 segundos.

Link de la presentación teórica y práctica:
<https://view.genial.ly/60625aa8c026f60d49a82d03/presentation-monsters-inc-enfoque-de-habitos>

Parte Final

*Se realizará una retroalimentación de la sesión de hoy.

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

m. Apéndice 13 Planeación de clase no. 9



NIT.: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.9



RESOLUCIÓN n.º 16892 AOSTO 22 DE 2016 (4 AÑOS)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY	CLASE N°:	9	FECHA:	09/04/2021
DOCENTE TITULAR:	JAIME ALVARADO MELO	DOCENTE EN FORMACIÓN:	DANNA RATIVA		
TEMA:	COMPETENCIA DE CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES	CURSO:	BARRIO DIANA TURBAY	ASIGNATURA:	EDU. FÍSICA
				N° DE ESTUDIANTES:	8
				N° SESIONES:	11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? En la sesión a realizar se permitirá poner a prueba todos los conocimientos previos aprendidos durante toda la implementación del proyecto y habilidades desarrolladas.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
*Lograr que cada uno de los participantes pueda identificar las fortalezas y debilidades de cada uno de sus compañeros, para el buen desarrollo del trabajo en equipo. *Identificar las diferentes variables	*Fortalecimiento de conocimientos previos sobre las temáticas del ejercicio físico, alimentación, hidratación y sueño como parte de la categoría del autocuidado. Generando un feedback constante con cada pregunta formulado, preservando ese aprendizaje significativo.	Descubrimiento Guiado	Parte Inicial Presentación de la temática de la sesión del día, la cual tiene como base la película ¿Quién quiere ser millonario?, donde tendrán que unirse de parejas logrando la victoria pasando los retos y respondiendo correctamente las preguntas. Parte Central Preguntas *Diferencia del concepto de actividad física al ejercicio físico.	Parte Inicial: 5 minutos Parte Central:	*Computador *Televisor *Peluches *Pelota mediana. *Dos tarros *Limones *Zapato *Papel higiénico *Vaso plástico	Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia

<p>que se puede optar, para desarrollar una actividad. *Generar un aprendizaje significativo sobre los conocimientos base que ya se tenían durante la implementación del proyecto.</p>		<p>*¿Qué es la alimentación? *¿Qué es el ejercicio físico? *¿Cuánto debería dormir una persona entre el rango de edad de 20 a los 40 años? *Como se reconoce cuando una persona esta deshidratada. *¿Cuáles son los 3 grupos de alimentos? *Mencione 3 beneficios del ejercicio físico *Mencione 3 momentos que son beneficiosos el consumo de agua, durante el día. *Diferencia del concepto descanso al de sueño *Mencione los primeros pasos para realizar una buena lectura de las tablas nutricionales. Retos 1, 2, 3, 4 https://www.youtube.com/watch?v=IL1d1AuN4PM Minuto: 1:13, 1:38, 2:05, 2:30, Reto 5 https://vm.tiktok.com/ZMe5nyY9B/ Reto 6 https://vm.tiktok.com/ZMe5nbg6e/ Link de la presentación teórica y práctica: https://view.genial.ly/606d13b6e2ce450d95b76a9c/presentation-competencia-de-conocimientos-y-habilidades Parte Final Feedback de quien gano la competencia de conocimientos y habilidades.</p>	<p>40 minutos Parte Final: 5 minutos</p>	<p>*Cinta *Mesa</p>	<p>la clase y hacia los demás.</p>
--	--	--	--	-------------------------	------------------------------------

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

n. Apéndice 14 Planeación de clase no. 10



UNIVERSIDAD LIBRE®

NIT: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.10



RESOLUCIÓN n.º 18882 AGOSTO 22 DE 2016 (4 AÑOS)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY CLASE N°: 10 FECHA: 15/04/2021
DOCENTE TITULAR: JAIME ALVARADO MELO DOCENTE EN FORMACIÓN: DANNA RATIVA
TEMA: IMPLEMENTACIÓN DE LOS POSTEST CURSO: BARRIO DIANA TURBAY ASIGNATURA: EDU. FÍSICA N° DE ESTUDIANTES: 8 N° SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Se realizará la implementación de los postest para evidenciar los cambios después de la aplicación de la estrategia

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
<p>*Lograr que la persona pueda hacer un autoanálisis de sus fortalezas y debilidades derivadas de los postest.</p> <p>*Conocer el estado físico de su cuerpo después de la</p>	<p>*Entendimiento de la finalidad en cada test, para así mismo comprendan su aplicación.</p>	<p>Comando Directo</p>	<p>Parte Inicial Se realizará un ejercicio cognitivo para atraer la atención del público para así pasar a la explicación del desarrollo de la clase con su finalidad, siguiente a eso se realiza una correcta movilidad articular y calentamiento de los miembros superiores e inferiores.</p> <p>Parte Central Actividad No. 1 Se implementará el primer test el cual será el test de Ruffier, el cual consiste en realizar 30 sentadillas en</p>	<p>Parte Inicial: 8 minutos</p> <p>Parte Central:</p>	<p>*Cronometro *Formato de cuestionario INTA, Fantástico y la encuesta de la calidad de</p>	<p>Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.</p>

<p>aplicación de la investigación.</p>			<p>un tiempo de 45 segundos y de ese ejercicio se tomarán unas pulsaciones, las cuales ayudarán a determinar la calidad de recuperación cardiovascular de la persona.</p> <p>Actividad No.2 Se implementará el segundo test denominada Sit and reach, el cual se ejecuta donde la persona colocará sentado, con la planta del pie pegada al borde del banco, las manos se ubican una sobre la otra realizando una extensión de brazos hacia arriba, después realiza una flexión el tronco hacia adelante y manos extendidas, sin flexionar las rodillas manteniendo la posición durante 5 segundos para tomar la medida. Tiene como objetivo evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial, extensores de cadera y espinales bajos.</p> <p>Actividad No.3 Se implementará el test de fuerza de miembros superiores, el cual la persona se ubicará en el suelo en posición decúbito prono con las manos separadas al ancho de los hombros, los codos en total extensión, la cabeza levantada y la espalda recta, la flexión se realiza desde la articulación del codo llegando a 90° rozando la caja torácica y ya al momento de extensión se eleva el tronco manteniendo la espalda alineada en el mismo eje de los miembros inferiores.</p> <p>Actividad No.4 Se realizará el cuestionario Fantástico que consta de 25 ítems el cual tiene diez dimensiones del estilo de vida, entre esas esta la familia, amigos, actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño, estrés,</p>	<p>50 minutos</p> <p>Parte Final:</p> <p>10 minutos</p>	<p>la alimentación. *Metro *Cinta</p>	
--	--	--	--	---	---	--

cinturón de seguridad, sexualidad, perspectivas, tipo de conducta y carrera.

Actividad No.5

Se realizará el cuestionario INTA el cual contiene 5 categorías de las cuales encontramos las horas diarias acostado, las horas diarias de actividades sentadas, el número de cuadras caminadas diariamente, las horas diarias de juegos recreativos al aire libre y las horas semanales de ejercicios o deportes programados.

Actividad No.6

Se realizará la encuesta de la calidad de la alimentación a las personas mayores, la cual consta de 23 preguntas, las cuales determinaran si su calidad de alimentación es buena o mala.

Link de la presentación completa:
<https://view.genial.ly/607235d2bb4aff0d42db738c/presentation-postest-de-valoracio>

Parte Final

*Vuelta a la calma con estiramientos para miembros superiores e inferiores, siguiente a eso se realizará una retroalimentación de los datos adquiridos por cada test y cuestionarios.

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

ñ. Apéndice 15 Planeación de clase no. 11



UNIVERSIDAD LIBRE®

NIT.: 860.013.798-5

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PRÁCTICA PEDAGÓGICA
Y PROYECTO INVESTIGATIVO
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE NO.11



RESOLUCIÓN n.º 16892 ABOGADO 22 DE 2016 (4 AÑOS)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: COMUNIDAD DEL BARRIO DIANA TURBAY CLASE N°: 11 FECHA: 22/04/2021
DOCENTE TITULAR: JAIME ALVARADO MELO DOCENTE EN FORMACIÓN: DANNA RATIVA
TEMA: FINALIZACIÓN DEL PROYECTO CURSO: BARRIO DIANA TURBAY ASIGNATURA: EDU. FÍSICA N° DE ESTUDIANTES: 8 N° SESIONES: 11

¿Qué relación tiene esta clase con respecto a su proyecto de investigación? Se realizará la finalización del proceso, dando una retroalimentación de lo transcurrido.

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a Desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
*Lograr haber generado un cambio en la mentalidad de los participantes con respecto al cuidado de su salud y que implementen todo lo aprendido durante el proceso.	*Después de la implementación de la estrategia, lo esperado es que le haya quedado información de interés sobre el ejercicio físico, alimentación y el autocuidado.	Comando Directo Descubrimiento Guiado	Parte Inicial Retroalimentación de todo lo trabajado por medio de la implementación de la estrategia y socialización de opiniones de los participantes con respecto al proceso. Parte Central Se realizará un compartir y juegos lúdicos, donde la finalidad es generar un espacio de ocio y diversión. Parte Final	Parte Inicial: 5 minutos Parte Central:	*Computador	Se realizará de forma cualitativa y auto reflexiva donde se tendrá en cuenta el proceso de socialización por parte de los participantes dando un feedback, de cómo se sintió hacia la clase y hacia los demás.

			Agradecimientos por parte de la docente en formación hacia las personas que estuvieron involucradas en el proceso, entregando un detalle como resultado de la finalización del proyecto.	40 minutos		
--	--	--	--	------------	--	--

Parte Final:

5 minutos

REFLEXIONES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

REFLEXIÓN DEL DOCENTE TITULAR:

ADAPTACIONES PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES: