

**CONTRIBUCION DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN LA PROMOCIÓN  
DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LA BÁSICA PRIMARIA EN LOS  
NUCLEOS 1,2 Y 5 DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE PEREIRA, 2012**

**SANDRA LUCIA LOZANO GUTIERREZ  
MAURICIO ANDRES MOSQUERA AYALA**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
PEREIRA  
2012**



**CONTRIBUCION DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN LA PROMOCIÓN  
DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LA BÁSICA PRIMARIA EN LOS  
NUCLEOS 1,2 Y 5 DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE PEREIRA, 2012**

**Investigadores**

**SANDRA LUCIA LOZANO GUTIERREZ  
MAURICIO ANDRES MOSQUERA AYALA**

**Trabajo de grado para optar el título de:  
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación**

**Director**

**Mag. ANTONIO MARIA POSADA ARBELAEZ**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
PEREIRA  
2012**



**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Pereira, Junio 27 de 2012



## DEDICATORIA

A Dios, por darnos lo suficiente, por regalarnos la vida cada día, el resto es obra de nosotros en su compañía bendita.

A nuestras familias, porque creyeron en nosotros, nos dieron ejemplos dignos de superación y entrega, que hicieron alcanzar esta meta con orgullo y aprendizaje.

Y A todos nuestros profesores, compañeros y amigos que nos brindaron una voz de aliento en momentos difíciles.

***Siempre sueña y apunta más alto de lo que sabes que puedes lograr.  
William Faulkner***





## **AGREDECIMIENTOS**

Al Docente Antonio María Posada Arbeláez como director por su apoyo, dedicación y compromiso incondicional para la realización de este trabajo, al contribuir con su conocimiento en el mejoramiento del mismo y a nosotros como profesionales.

A la Docente Martha Lucía Garzón, por su apoyo permanente, por creer en este equipo de trabajo y por formar bases importantes en nuestro desarrollo personal y profesional.

A los Profesores de Básica primaria de los núcleos educativos 1, 2 y 5 de la zona rural del municipio de Pereira por su colaboración al momento de brindarnos la información solicitada.

**Sandra Lucía Lozano Gutiérrez**  
**Mauricio Andrés Mosquera Ayala**



## LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Esquema marco referencial .....	29
Figura 2. Docentes encuestados por núcleo educativo .....	71
Figura 3. Distribución de encuestados por núcleo e institución .....	72
Figura 4. Formación profesional en pregrado de los docentes encuestados .....	73
Figura 5. Formación profesional en postgrado de los docentes encuestados .....	74
Figura 6. Hábitos más importantes a desarrollar en los estudiantes .....	75
Figura 7. Consideración que un hábito de vida saludable se convierten en un estilo de vida saludable .....	75
Figura 8. El proyecto educativo se encamina a los hábitos de vida saludable ....	76
Figura 9. El plan de estudios fomenta los hábitos de vida saludable .....	76
Figura 10. La institución realiza talleres de hábitos saludables para los padres de familia .....	77
Figura 11. Temáticas desarrolladas en talleres de capacitación para los padres de familia sobre los hábitos de vida saludable .....	77
Figura 12. El tiempo semanal destinado para la clase de educación física es suficiente .....	78
Figura 13. Le da la misma importancia a la educación Física que a otras áreas de la educación .....	79
Figura 14. Considera importante dominar los conocimientos básicos del área de educación física .....	79
Figura 15. En Clase de educación física, se fomenta el cuidado del cuerpo, a través de las capacidades condicionales .....	80
Figura 16. El deporte se involucra en la clase de educación física con un fin solo competitivo .....	80
Figura 17. Existen escuelas deportivas o disciplinas deportivas en la institución .	81
Figura 18. Intensidad considerada con la cual un niño debe realizar actividad física .....	81
Figura 19. Tipo de actividad que se considera más recomendada para un niño ...	82
Figura 20. Conoce las recomendaciones internacionales de actividad física para niños y jóvenes .....	82
Figura 21. Recomendaciones dadas por los docentes que afirman conocer las recomendaciones internacionales de actividad física para niños y jóvenes .....	83
Figura 22. Desarrolla proyectos interdisciplinarios de actividad física y salud en la escuela .....	83
Figura 23. Proyectos interdisciplinarios desarrollados en la institución .....	84
Figura 24. La institución desarrolla proyectos extraescolares del uso del tiempo libre. ....	85
Figura 25. Proyectos Extraescolares del uso del tiempo libre .....	85
Figura 26. La institución incluye proyectos educativos orientados a ayudar a mitigar la problemática de nutrición .....	86

Figura 27. proyectos educativos orientados a ayudar a mitigar la problemática de nutrición .....	86
Figura 28. Conoce los parámetros básicos de una dieta balanceada.....	87
Figura 29. Parámetros básicos de una dieta balanceada según docentes encuestados.....	87
Figura 30. En la clase de Ed. física se realizan actividades de promoción de alimentación saludable .....	88
Figura 31. Actividades promocionadas por los docentes en la clase de educación física de cómo llevar una alimentación saludable.....	88
Figura 32. Los profesores dentro de la institución consumen cigarrillo.....	89
Figura 33. En la clase de educación física se realizan actividades de prevención del consumo de tabaco.....	89
Figura 34. Actividades de prevención del consumo de cigarrillo realizadas en clase de educación física .....	90

## LISTA DE ANEXOS

<b>Anexo A.</b>	<b>PAG.</b>
Encuesta contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria del municipio de Pereira zona rural	<b>111</b>



## CONTENIDO

Pág.	
	<b>RESUMEN.....17</b>
	<b>INTRODUCCIÓN.....19</b>
	<b>1. DEFINICION DEL PROBLEMA.....21</b>
	<b>2. JUSTIFICACIÓN.....23</b>
	<b>2.2 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS.....24</b>
	2.2.1 De Generación de conocimiento o desarrollo tecnológico.....24
	2.2.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional.....25
	2.2.3 De apropiación social del conocimiento.....25
	2.2.4 Impactos esperados.....26
	<b>3. OBJETIVOS.....27</b>
	3.1 Objetivo general.....27
	3.2 Objetivos específicos.....27
	<b>4. MARCO REFERENCIAL.....29</b>
	<b>4.1 MARCO CONTEXTUAL.....30</b>
	4.1.1 MARCO LEGAL.....31
	4.1.2 Marco Institucional.....42
	<b>4.2 MARCO TEORICO.....43</b>
	4.2.1 La Educación En Colombia.....43
	4.2.2 La Educación física.....45
	4.2.3 Los Lineamientos curriculares de la educación física, recreación y deporte.....48
	Docente de básica primaria.....51
	4.2.4 Promoción de hábitos de vida saludable.....52
	<b>4.2.5 Promoción de la actividad Física.....56</b>
	4.2.6 Promoción de la alimentación saludable.....57
	4.2.7 Promoción del no consumo de tabaco.....59
	<b>4.3 ESTADO CIENTÍFICO ACTUAL.....61</b>
	4.3.1 Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila.....61
	4.3.2 La “pirámide del estilo de vida saludable” para niños y adolescentes.....61
	4.3.3 Componentes de actividad física, dieta saludable y espacios libres de humo en estudiantes de octavos y novenos del programa colegios saludables de Pereira, 2010.....62

<b>5. METODOLOGÍA.....</b>	<b>63</b>
<b>5.1 DISEÑO.....</b>	<b>63</b>
<b>5.2 POBLACION Y MUESTRA.....</b>	<b>63</b>
<b>5.3 VARIABLES / CATEGORÍAS PROPUESTAS .....</b>	<b>64</b>
<b>5.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS .....</b>	<b>69</b>
5.4.1 Descripción del instrumento.....	69
5.4.2 Validación .....	70
<b>5.5 EVALUACION ETICA.....</b>	<b>70</b>
<b>6. RESULTADOS .....</b>	<b>71</b>
<b>6.1 DATOS GENERALES.....</b>	<b>71</b>
<b>6.2 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....</b>	<b>75</b>
<b>6.3 LINEAMIENTOS CURRICULARES.....</b>	<b>78</b>
<b>6.4 ACTIVIDAD FÍSICA .....</b>	<b>81</b>
<b>6.5 ALIMENTACIÓN.....</b>	<b>86</b>
<b>6.6 TABACO .....</b>	<b>89</b>
<b>7. DISCUSIÓN .....</b>	<b>91</b>
<b>8. CONCLUSIÓN.....</b>	<b>103</b>
<b>9. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>105</b>
<b>10. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>107</b>



## RESUMEN

La siguiente investigación hace parte de un macro proyecto el cual tiene como objetivo determinar la contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria del Municipio de Pereira, En lo que respecta a este trabajo, indaga a los docentes de básica primaria de los núcleos educativos 1,2 y 5 de la zona rural del Municipio de Pereira.

Para este estudio se utilizó la misma encuesta del sector urbano “ contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria del Municipio de Pereira, Risaralda, Colombia” La cual incluye conocimientos y prácticas en hábitos de vida saludable, lineamientos curriculares, actividad física, alimentación y consumo de sustancias psicoactivas específicamente el tabaco. Es de resaltar que se le agrego, con relación a la del sector urbano la siguiente pregunta para la variable alimentación, ¿En la clase de educación física se realizan actividades de promoción de alimentación saludable?. Esta encuesta fue auto-administrada en las aulas de clase a 77 docentes de 42 instituciones educativas de la zona rural del Municipio de Pereira a quienes denominamos totalidad de los encuestados.

Se encontró que de los 77 docentes encuestados, la mayoría afirman que el proyecto educativo institucional y el plan de estudios en lo referente a la educación física están encaminados al fomento de hábitos de vida saludables, pero se halló una contradicción al evidenciar que la mayoría de los encuestados tienen pocos conocimientos y prácticas en cuanto a las temática de promoción de hábitos de vida saludable, esta situación muestra que el estado tiene un deficiente control y seguimiento de los factores que favorecen la calidad y el mejoramiento de la educación, visto desde la clase de educación física y específicamente en temáticas como la actividad física, dieta saludable y el no consumo de tabaco, por lo anterior se evidencia poco fomento de los hábitos de vida saludable en la clase de educación física.

Las instituciones y por ende los docentes desconocen y demuestran poca aplicabilidad a lo planteado en los lineamientos curriculares, lo que es evidenciado con el poco desarrollo de proyectos institucionales y de aprovechamiento del tiempo libre que compense los intereses del escolar y brinde espacios a sus potencialidades en términos de deporte, recreación y actividad física . Igualmente la escasa formación de los docentes en el área de educación física, es otra de las razones que demuestra la poca contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable en las escuelas rurales.

**Palabras claves:** educación física, lineamientos curriculares, hábitos de vida saludables, actividad física, alimentación saludable y tabaco.



## INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación hace parte de un macro proyecto el cual tiene como objetivo determinar la contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria del Municipio de Pereira, por lo que a ésta investigación le correspondió indagar a los docentes de básica primaria de los núcleos educativos 1, 2 y 5 de la zona rural del Municipio de Pereira.

En la sociedad moderna, las actividades socioeconómicas han llevado al ser humano a una serie de prácticas inadecuadas en cuanto al cuidado del cuerpo, como la inactividad física, la alimentación no saludable, desordenes del sueño, situaciones de estrés, consumo de alcohol y tabaco, que lo hacen ser susceptible a padecer Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) al ser estas prácticas, factores desencadenantes.

Se reconoce que el mayor índice de morbi-mortalidad en ECNT se encuentra en la población adulta, según la investigación “Pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes”<sup>1</sup>, afirma que en la actualidad, los factores de riesgo de ECNT se establecen durante la infancia y la adolescencia.

La adopción de un estilo de vida saludable es lo deseable desde edades tempranas, existiendo un consenso a nivel mundial cada vez mayor hacia la prevención, al revisar la Ley General de Educación y los lineamientos curriculares de la Educación Física, se evidencia que sus temáticas se encaminan a la promoción de un estilo de vida saludable, se observa además que la asignatura de educación física tiene las características para contribuir en la formación y fomento de los hábitos de vida saludable desde sus temáticas y prácticas.

Sin embargo, se evidencia que hay un aumento en las cifras de inactividad física, desórdenes alimenticios y aumento del consumo de tabaco en edades tempranas, según afirma el Ministerio de Protección Social en el proyecto Escuelas Libres de Humo<sup>2</sup>, lo que cuestiona la contribución de la educación física por parte de las instituciones y docentes en la promoción de hábitos de vida saludables.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que el “impacto de las ECNT es mayor sobre los países pobres, ya que con frecuencia se asocia a las limitaciones para el acceso a la educación, causas que puede seguir afectando

---

<sup>1</sup>GONZALES, Gross. La “pirámide del estilo de vida saludable” para niños y adolescentes. [En línea]. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid (España):2008. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>>

<sup>2</sup>MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA. instituciones educativas libres de humo. Bogotá (Colombia).2010 [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.minproteccionsocial.gov.co/VBeContent/library/documents/DocNewsNo15136DocumentNo1907.PDF>>

negativamente la esperanza de una vida saludable”<sup>3</sup>, Así mismo las condiciones en las que se presenta los recursos físicos de la educación rural en cuanto a las instalaciones y vías de transporte, conlleva a que la educación física se vea afectada por la poca accesibilidad y comodidad para realizar las actividades recreo-deportivas. Otra condición que afecta la educación rural son los recursos humanos, al notar que la mayoría de los docentes rurales son docentes de diversas formaciones como licenciados en básica primaria, español, sociales, matemáticas entre otros, quienes en su gran mayoría tienen un rol multi-gradual, desarrollan casi todas las áreas de educación y grados de la básica primaria; de acuerdo a la situación anterior es comprensible que por más integral que sea el docente, no desarrollará todas las áreas de educación con las competencias y logros que se requieren para cada grado y cada niño especialmente es el caso del área de educación física, lo que posiblemente hace que el estudiante no se desarrolle adecuadamente desde el aspecto físico, mental y social.

Por ello, la educación y la educación física deberían formar ciudadanos conscientes del cuidado del cuerpo, por lo tanto la contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable debe empezar en edades tempranas para generar una sociedad de jóvenes y adultos saludables.

---

<sup>3</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 61ª ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD. (2008). Prevención y control de las enfermedades no transmisibles: aplicación de la estrategia mundial. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.minproteccionsocial.gov.co/VBeContent/library/documents/DocNewsNo15136DocumentNo1907.PDF>>

## 1. DEFINICION DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud afirma que, “en la actualidad las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) están ocupando el segundo lugar de mortalidad y morbilidad en el mundo, al representar a nivel mundial el 48% de las muertes y en Colombia la tasa de mortalidad es del 76%”<sup>4</sup>, y así mismo el informe de la Alcaldía de Pereira<sup>5</sup> dice que las ECNT son el 68.4% de las muertes en el año, a causa de algunos factores desencadenantes como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco, entre otros.

Es evidente que las ECNT no sólo aparecen en la edad adulta sino que también están iniciando desde edades tempranas, como lo expresa la propuesta de Política Nacional de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles<sup>6</sup>, como uno de los problemas centrales en Colombia:

El sedentarismo en los adolescentes representa el 42,9% de la población, la inadecuada dieta representa una deficiencia de energía entre las edades de los 2 y los 64 años, la cual es más alta en la zona rural y en los niveles bajos del Sisbén, y en cuanto al consumo de tabaco ha aumentado en la población adolescente y la edad de iniciación de su consumo está oscilando entre los 12,7 años.

Es de reconocer que los factores anteriormente mencionados son evitables y susceptibles de ser modificados y es así como en las últimas décadas la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el sector de educación, salud, cultura, deporte y recreación de Colombia, han ejecutado algunas estrategias de la OMS como C.A.R.M.E.N (Conjunto de Acciones para la Reducción Multifactorial de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles) y dentro de ella el Proyecto de Escuelas Saludables en gran parte del país.

Estas estrategias se encaminan hacia la promoción y divulgación de estilos y hábitos de vida saludable con mayor influencia en la edad infantil y es así como el sector educativo tiene como fin la formación para la promoción y preservación de la salud e involucra la educación física como pilar fundamental en la divulgación

---

<sup>4</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Riesgos globales de salud, mortalidad y la carga de la enfermedad [en línea]. Washington (Estados unidos): 2009. En Línea [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/index.html>>

<sup>5</sup> ALCALDIA DE PEREIRA. Informe de avance de los objetivos de desarrollo del milenio 2008-2009 Pereira. Secretaria de Salud y Seguridad social, Pereira (Colombia): 2009 [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>>

<sup>6</sup> CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA SOCIAL DE COLOMBIA. Propuesta de política nacional de promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Medellín (Colombia).2010 [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>>

de los hábitos de vida saludable en edades tempranas para la construcción de adultos sanos y activos.

Sin embargo, al observar los altos índices de morbi-mortalidad por las ECNT en el municipio de Pereira asociado a los factores desencadenantes con incidencia en la edad escolar, más el reconocer que actualmente en Colombia, “no se ha incorporado efectivamente un enfoque integrado de promoción de estilos de vida saludables” como lo menciona el Consejo Nacional de Política Económica Social<sup>7</sup>, y el no conocer la participación que tienen los docentes en la estrategia de promoción de hábitos saludables dentro de la clase de educación física en la zona rural, se plantea el siguiente interrogante ¿cómo la educación física contribuye a la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria en los núcleos 1,2 y 5 de la zona rural del Municipio de Pereira?, interrogante que se resolverá en la siguiente investigación.

---

<sup>7</sup> CONSEJO NACIONAL DE POLITICA ECONOMICA SOCIAL. propuesta de política nacional de promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. [En línea]. Medellín (Colombia): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: < <http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>>

## 2. JUSTIFICACIÓN

Se evidencia que las ECNT están ocupando el segundo lugar de causa de muerte en el mundo, en consecuencia de las altas cifras de mortalidad que presentan los siguientes factores de riesgo según La OMS:

- El tabaquismo el cual provoca 6 millones de muertes al año.
- La inactividad física ocasiona anualmente un aproximado de 3,2 millones de muertes en el mundo.
- El sobrepeso y la obesidad reportaron por lo menos 2,8 millones de muertos en el año<sup>8</sup>.

Los anteriores factores de riesgo están afectando tanto adultos como niños y la prevalencia en la etapa infantil se hace aún más grande, debido a la problemática que se está viviendo en cuanto a la utilización del tiempo libre y la influencia de los medios de comunicación. Como lo dice Oscar Poletti<sup>9</sup>, el tiempo de exposición de niños y adolescentes ante el televisor, videojuegos y computadora, actitud que puede estimular comportamientos de alimentación y de actividad física no recomendables al generar una vida poco activa y saludable.

Otra realidad es que presenta los niños en la zona rural, según Gabriela Vera en la zona rural, los niños y niñas tienen comportamientos más independientes, debido a que asumen responsabilidades que le son asignadas por los padres, como por ejemplo cuidar a los hermanos menores, prepara algunos alimentos, desplazarse solos al centro educativo, no obstante los niños de las zonas rurales desarrollan desde sus primeros años una excelente coordinación motora gruesa, se desplazan con facilidad, corren, saltan, trepan, todo esto gracias a que cuentan con un ambiente natural<sup>10</sup>.

Con lo anterior, aparentemente los niños de la zona rural cuentan con una buena capacidad coordinativa sin embargo se refleja que el tiempo destinado por las instituciones educativas se ha reducido notablemente y la insuficiente utilización de los espacios físicos para desarrollar la clase de educación física, podrían ocasionar a largo plazo personas con hábitos de vida poco saludables, aspectos que están viendo afectados por el inadecuado desarrollo en los componentes curriculares de la educación física.

---

<sup>8</sup>ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Riesgos globales de salud, mortalidad y la carga de la enfermedad [en línea]. Washington (Estados Unidos): 2009. En Línea [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/index.html>>

<sup>9</sup>POLETTI OSCAR. Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes. Buenos Aires (Argentina): 2007. En Revista Cubana Pediatría. Volumen. 79 No.1 (2009). [En línea]. Citado el 26 de octubre de 2011. Disponible desde: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci_arttext)>

<sup>10</sup> VERA, Gabriela. educación y características de los niños en la zona rural. 2009. [En línea]. Citado el 20 julio de 2011. Disponible desde: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci_arttext)>

Por lo tanto, se resalta que uno de los fines de la educación es formar a las personas para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes como en este caso las ECNT, y por ello se considera la educación física como medio facilitador para promover una vida activa y saludable que asegure la participación de los escolares en actividades físicas fuera y dentro del entorno educativo<sup>11</sup> además de la formación de hábitos de vida saludable.

Algunas de las razones por las cuales se considera la educación física como un medio facilitador, es que la escuela es el único lugar y espacio donde los niños y niñas, independiente de sus habilidades atléticas, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas; seguido de que la práctica de actividades físicas en la infancia aumentará la probabilidad de continuar en conductas saludables en función de la actividad física cuando sean adultos<sup>12</sup> y por último se manifiesta que la niñez es una etapa en la que aún es posible modificar conductas tanto en alimentación como en la actividad física, porque es el momento en que se forman los hábitos, se estructura la personalidad y se pueden establecer patrones que en el futuro será más difícil cambiar, al disminuir así la probabilidad de padecer ECNT en un futuro.

Por este motivo es importante identificar los conocimientos y prácticas que tienen los profesores y las instituciones educativas al promover los hábitos de vida saludable desde la clase de educación física, y así aportar información de los núcleos educativos 1,2 y 5 de la zona rural en el macro proyecto “Contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria del Municipio de Pereira”.

## 2.2 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

### 2.2.1 De Generación de conocimiento o desarrollo tecnológico

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de básica primaria de la zona rural del Municipio de Pereira.	Trabajo de Grado publicado en la Biblioteca de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP)	*Sectores educativos de la zona rural *Estudiantes UTP *Secretaría Municipal de Recreación y Deporte.

<sup>11</sup>Santos Muñoz. La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.179-199[En línea]. Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidadl0.htm>>

<sup>12</sup>DEVIS, José. La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. Madrid (España): Revista Psicología del deporte [En línea]. Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2p71pdf.pdf>>



### 2.2.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional

<b>PRODUCTOS ESPERADOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>BENEFICIARIOS</b>
Formación en investigación de los estudiantes vinculados a la investigación	Estudiantes participantes	Estudiantes de la UTP, Programa Ciencias del Deporte y la Recreación
Generación de la línea base para las futuras investigaciones orientadas a la educación física y hábitos de vida saludable	Investigación Referenciada en trabajos de grado futuros	Estudiantes UTP, Programa Ciencias del Deporte y la Recreación

### 2.2.3 De apropiación social del conocimiento

<b>PRODUCTOS ESPERADOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>BENEFICIARIOS</b>
Publicación virtual	Investigación publicada en la biblioteca virtual de la UTP	Comunidades educativas interesadas
Artículo científico de la investigación	Artículo enviado a revista especializada y Publicación en la revista medica de la Universidad Tecnológica de Pereira	Comunidades educativas interesadas
Ponencia del tema evento nacional.	Ponencia enviada a evento científico expo- motricidad.	Comunidades educativas interesadas.

## 2.2.4 Impactos esperados

<b>IMPACTOS ESPERADOS</b>	<b>PLAZO</b>	<b>INDICADOR VERIFICABLE</b>	<b>SUPUESTOS</b>
Cambio en la orientación de la educación física, a través del fortalecimiento de los conocimientos de los docentes de básica primaria en cuanto a la promoción de hábitos de vida saludable	Mediano	Curso de actualización de educación física, y promoción de hábitos de vida saludable orientado a docentes de la zona rural del Municipio de Pereira	Las secretarías de educación, recreación y deporte articuladas con la Universidad Tecnológica de Pereira realicen proceso de capacitación.
Implementación de las políticas institucionales que promuevan estilos de vida saludable	Mediano plazo	Implementación en el PEI, acciones para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.	Nuevas políticas establecidas en las instituciones que promuevan los hábitos de vida saludables

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo general**

Determinar la contribucion de la Educación Física escolar en la promoción de hábitos de vida saludables, en la básica primaria de la zona rural del Municipio de Pereira.

#### **3.2 Objetivos específicos**

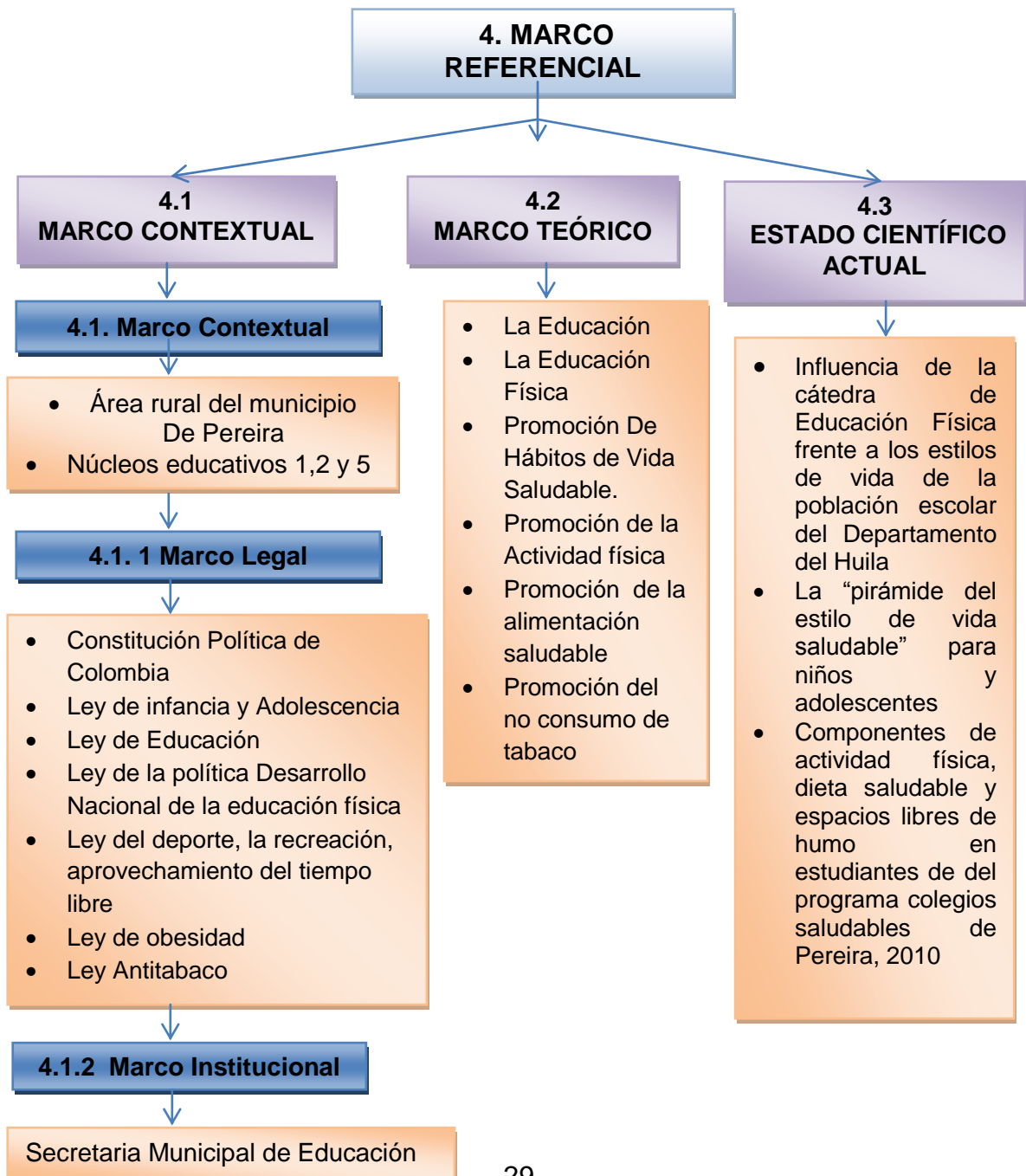
1. Identificar conocimientos y prácticas de los lineamientos curriculares en la educación física escolar, por parte del docente.
2. Identificar práctica de los lineamientos curriculares en la educación física escolar, por parte de las instituciones educativas.
3. Identificar conocimientos y prácticas del docente en la promoción de la actividad física en la educación física escolar.
4. Identificar conocimientos y prácticas del docente en la promoción de la alimentación saludable en la educación física escolar.
5. Identificar prácticas del docente en la promoción del no consumo de tabaco en la educación física escolar.



## 4. MARCO REFERENCIAL

El marco referencial desarrolla los fundamentos teóricos que apoyan y validan la investigación, al identificar los contextos sociales y científicos que orientan las temáticas al problema a resolver, A continuación se esquematiza el desarrollo del marco referencial.

Figura 1. Esquema marco referencial



## 4.1 MARCO CONTEXTUAL

El departamento de Risaralda se encuentra ubicado sobre las cordilleras Occidental y Central a 1.411 metros sobre el nivel del mar, está formado por 14 municipios dentro de los cuales encontramos a Pereira, Según el informe de la alcaldía, “Pereira cuenta con un total de 488.839 habitantes de los cuales el 16% se encuentra asentado en la zona rural del municipio”<sup>13</sup>.

La zona rural se encuentra compuesta por núcleos educativos 1, 2, 5, 6 y 7; constituido cada uno por varias instituciones educativas en las que se dicta la cátedra de educación física para 484 grupos, en los que desempeñan las funciones de docentes con diferente formación.

Es de reconocer que la educación rural tiene diferencias peculiares territoriales que han configurado modelos educativos desiguales con necesidades y soluciones diferenciadas, que inciden en comportamientos, hábitos y costumbres netamente rurales. Así mismo su influencia en la clase de educación física debe ser diferente y aprovechada en cuanto a los recursos naturales que lo rodea.

Por otro lado, la enseñanza en los diferentes entes educativos del país se encuentra reglada por lineamientos curriculares planteados por el Ministerio de Educación, que busca aportar elementos conceptuales para constituir el núcleo común del currículo de todas las áreas de las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales.

Según el documento lineamientos curriculares<sup>14</sup>, el reto inicial es cómo pensar, hacer y enseñar una educación física que dé respuesta a los factores que intervienen en su realización, en donde se relacionan e interactúan el saber disciplinar, el contexto sociocultural y el sujeto, a través de prácticas pedagógicas orientadas a la formación personal y social afirmada en una reflexión sobre lo que ha sido, un análisis de la situación actual y una exploración de perspectivas y compromisos hacia el deber ser de esta área educativa fundamental.

---

<sup>13</sup>ALCALDIA DE PEREIRA. Así es Pereira, población [Sitio en Internet] [Consultado el 06 de septiembre de 2011] Disponible en: [www.pereira.gov.co/portal/page?\\_pageid=223,228406&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.pereira.gov.co/portal/page?_pageid=223,228406&_dad=portal&_schema=PORTAL)

<sup>14</sup> MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Serie de Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación Y Deporte. [En línea]. Bogotá (Colombia):2008. Tomo1. [Citado el 30 de octubre de 2011]. Disponible desde: <[http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)>

#### **4.1.1 MARCO LEGAL**

La investigación se basa en las leyes que tienen como fin asegurar el derecho a la educación, al deporte y la recreación hacia la promoción de hábitos de vida saludables en la población escolar.

Lo que busco la presente investigación en lo referente a la contribución de la clase de educación física en la promoción de hábitos de vida saludable, se tienen sustentos teóricos establecidos dentro de la Constitución Política de Colombia, leyes y decretos.

En primera instancia se mencionan los artículos 44, 52, 67 de la Constitución Política de Colombia.

#### **Constitución Política de Colombia**

El Artículo 44. De la Constitución Política de Colombia expresa que son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

De igual forma el Artículo 52. De la Constitución Política de Colombia enuncia que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

De la misma manera el Artículo 67. De la Constitución Política de Colombia pronuncia que La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup>CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA DEL 1991. De los Derechos, las Garantías y los Deberes [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): [Citado el 27/08/2010]. disponible desde:<<http://web.presidencia.gov.co/constitucion/index.pdf>>

## **Ley 1098 del 2006**

### **Por la cual se expide el código de infancia y adolescencia.**

Artículo 3. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

Artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano.

Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.

Artículo 24. Derecho a los alimentos. Los niños las niñas y los adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante. Se entiende por alimentos todo lo que es indispensable para el sustento, habitación, vestido, asistencia médica, recreación, educación o instrucción, y en general todo lo que es necesario para el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. Los alimentos comprenden la obligación de proporcionar a la madre los gastos de embarazo y parto.

Artículo 27. Derecho a la salud. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral. La salud es un estado de bienestar físico, síquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedad. Ningún Hospital, Clínica, Centro de Salud y demás entidades dedicadas a la prestación del servicio de salud, sean públicas o privadas, podrán abstenerse de atender a un niño, niña que requiera de atención en salud.

En relación con los niños, niñas y adolescentes que no figuren como beneficiarios en el régimen contributivo o en el régimen subsidiado, el costo de tales servicios estará a cargo de la Nación. Incurrirán en multa de hasta 50 salarios mínimos legales mensuales vigentes las autoridades o personas que omitan la atención médica de niños y menores.



Artículo 28. Derecho a la educación. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones estatales de acuerdo con los términos establecidos en la Constitución Política. Incurrirá en multa hasta de 20 salarios mínimos quienes se abstengan de recibir a un niño en los establecimientos públicos de educación.

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan<sup>16</sup>

### **Ley 115 de Febrero 8 de 1994.**

#### **Por la cual se expide la ley general de educación.**

Artículo 1. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

Artículo 5. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Artículo 14. Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

---

<sup>16</sup>CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1098 de 2006 por la cual se crea el código de infancia y adolescencia y se dictan otras disposiciones(Noviembre 08) [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario Oficial No. 46.446 de 8 de noviembre de 2006].disponible desde:<[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley\\_1098\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley_1098_2006.html)>

b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo<sup>17</sup>.

### **Ley 715 de 2001**

Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de servicios de educación y salud, entre otros.

Artículo 5. Competencias de la nación en materia de educación. Sin perjuicio de las establecidas en otras normas legales, corresponde a la Nación ejercer las siguientes competencias relacionadas con la prestación del servicio público de la educación en sus niveles preescolar, básico y medio, en el área urbana y rural<sup>18</sup>

### **Decreto 1246 de 1990**

**El cual se adopta el sistema de nuclearización para la administración de la educación.**

Artículo 1. Se refiere y se entiende por nuclearización educativa el proceso de administración que a partir del estudio de la realidad local y con el propósito de mejorar la prestación del servicio, busca generar el desarrollo educativo-cultural que facilite la solución a los problemas educativos locales.

**Artículo 5.** Los institutos docentes privados así como los programas culturales, deportivos y recreativos oficiales y no oficiales, coordinarán con el núcleo de desarrollo educativo la prestación de los servicios y recibirán orientación, asesoría y control del mismo, para el cumplimiento de las disposiciones oficiales en materia educativa<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 115 por la cual se expide la ley general de educación. (Febrero 08 de 1994). [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario oficial No. 41.214, 1994 [Citado el 27/08/2010]. disponible desde: <[http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)>.

<sup>18</sup> CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 715 de Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356, 357 y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. (diciembre 21 de 2001) [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Disponible desde: <<http://www.dmsjuridica.com/CODIGOS/LEGISLACION/LEYES/L0715001.htm>>

<sup>19</sup> Decreto 1246 por el cual se adopta el sistema de nuclearización para la administración de la educación. (11, 06, 1990). Nivel nacional (Colombia): 1990. Disponible desde: <<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1483>>

## **Ley 934 de 2004**

“Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.” Se basa en los Artículos 1, 2, 3, y 5 en los que el Congreso de Colombia

Artículo 1°. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

Artículo 2°. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Artículo 3°. Para dar cumplimiento a lo anterior y sin perjuicio de la autonomía conferida por el ARTÍCULO 77 de la Ley 115 de 1994, cada Institución Educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos.

Parágrafo. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

Artículo 5°. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 934 de 2004 Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. (diciembre 30 de 2004) Diario Oficial No. 45.777 de diciembre 30 de 2004 [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Disponible desde: <[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2004/ley\\_0934\\_2004.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2004/ley_0934_2004.html)>

## **Ley 181 de enero 18 de 1991**

En segunda instancia se referencia la Ley 181 de enero 18 de 1991. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte.

De la Ley 181 referenciaremos los artículos 10, 11, 12, 13 y 14 ubicados en el TITULO III que lleva por nombre DE LA EDUCACION FISICA

Por lo tanto el Artículo 10° expresa que la Educación Física debe ser entendida como la disciplina cuyo objetivo de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Consiguientemente el Artículo 11° dice que corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Pre-escolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

Consecuentemente el Artículo 12° explica que le corresponde al Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes, la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la Educación Física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

En el **CAPÍTULO II** de la ley 181, el cual lleva por nombre Plan nacional del deporte, la recreación y la educación física y de donde referenciamos los Artículos 52, 54, 55, 56 y 57

**Artículo 59.** Expresa que le corresponde al Ministerio de Educación Nacional, en coordinación con Coldeportes:

1. Diseñar las políticas y metas en materia de deporte, recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física para los niveles que conforman el sector educativo.
2. Fijar los criterios generales que permitan a los departamentos regular, en concordancia con los municipios y de acuerdo con esta ley, la actividad

referente al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en el sector educativo<sup>21</sup>

### **Ley 1355 de 2009**

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

Nos hemos basado en los Artículos 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11,13 y 20 en los que el Congreso de Colombia

Artículo 1. Declárase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Artículo 2. Ámbito de aplicación Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables.

Artículo 3. Promoción. El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

Artículo 4. Estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

---

<sup>21</sup>CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 181 por la cual se expide la ley general del deporte y la recreación. Bogotá DC(Colombia): sistema nacional del deporte.1995.disponible desde : <http://www.col.ops-oms.org/juventudes/Situacion/LEGISLACION/SALUDYDEPORTE/SL18195.htm>

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.
- El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

Artículo 5. Estrategias para promover actividad física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

- El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

PARÁGRAFO. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

Artículo 9. Promoción de una dieta balanceada y saludable. En aras de buscar una dieta balanceada y saludable el Ministerio de la Protección Social, establecerá los mecanismos para evitar el exceso o deficiencia en los contenidos, cantidades y frecuencias de consumo de aquellos nutrientes tales como ácidos grasos, carbohidratos, vitaminas, hierro y sodio, entre otros que, consumidos en forma desbalanceada, puedan presentar un riesgo para la salud. Para esto, contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente ley.

Artículo 11. Regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos. Las instituciones educativas públicas y privadas que suministren el servicio de alimentación de manera directa o a través de terceros, deberán ofrecer una diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de su comunidad, siguiendo, entre otras referencias, las guías alimentarias del Ministerio de la Protección Social y del ICBF, velando por la calidad de los alimentos que se ofrecen y de conformidad con los lineamientos establecidos por el Ministerio de la Protección Social a que se refiere el artículo

PARÁGRAFO. Las instituciones educativas públicas y privadas deberán implementar estrategias tendientes a propiciar ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones. Para el desarrollo de esta estrategia podrán contar con el apoyo de las empresas de alimentos.

Artículo 13. Estrategias de información, educación y comunicación. El Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) adelantarán actividades educativas y acciones que propendan por ambientes saludables dirigidos a promover la alimentación balanceada y saludable de la población colombiana en especial de niños y adolescentes, haciendo énfasis en la generación de ambientes saludables. Para tales propósitos, el Ministerio de la Protección Social y el ICBF atenderán los lineamientos de las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud.

PARÁGRAFO. Las empresas productoras, importadoras y comercializadoras de alimentos, trabajarán en conjunto con el Ministerio de la Protección Social y el ICBF para la elaboración y divulgación del material didáctico informativo y educativo, que incluya explicación sobre los contenidos nutricionales de los productos alimenticios y sus implicaciones en la salud, esto para un mejor y amplio conocimiento por parte de los consumidores.

Artículo 20. Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup>CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1355 de 2009 Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. (Octubre 14 2009) Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009 [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Disponible desde: <[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley\\_1355\\_2009.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1355_2009.html)>

## **Ley Antitabaco (Ley 1109 De 2006)**

Por medio de la cual se aprueba el “Convenio Marco de la OMS para el control del tabaco”, hecho en Ginebra, el veintiuno (21) de mayo de dos mil tres (2003).

**Artículo 1.** Lista de expresiones utilizadas para los efectos del presente Convenio:

- a) “comercio ilícito” es toda práctica o conducta prohibida por la ley, relativa a la producción, envío, recepción, posesión, distribución, venta o compra, incluida toda práctica o conducta destinada a facilitar esa actividad;
- c) por “publicidad y promoción del tabaco” se entiende toda forma de comunicación, recomendación o acción comercial con el fin, el efecto o el posible efecto de promover directa o indirectamente un producto de tabaco o el uso de tabaco;
- d) el “control del tabaco” comprende diversas estrategias de reducción de la oferta, la demanda y los daños con objeto de mejorar la salud de la población eliminando o reduciendo su consumo de productos de tabaco y su exposición al humo de tabaco;
- f) la expresión “productos de tabaco” abarca los productos preparados totalmente o en parte utilizando como materia prima hojas de tabaco y destinados a ser fumados, chupados, mascados o utilizados como rapé.

**Artículo 3** Objetivo.

El objetivo de este Convenio y de sus protocolos es proteger a las generaciones presentes y futuras contra las devastadoras consecuencias sanitarias, sociales, ambientales y económicas del consumo de tabaco y de la exposición al humo de tabaco proporcionando un marco para las medidas de control del tabaco que habrán de aplicar las partes a nivel nacional, regional e internacional a fin de reducir *Ley 1109 de 2006 8/ 46* de manera continua y sustancial la prevalencia del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco.

**Artículo 4** Principios básicos

Para alcanzar los objetivos del Convenio y de sus protocolos y aplicar sus disposiciones, las Partes se guiarán, entre otros, por los principios siguientes:

2. Se requiere un compromiso político firme para establecer y respaldar, a nivel nacional, regional e internacional, medidas multisectoriales integrales y respuestas coordinadas, tomando en consideración lo siguiente:

- a) la necesidad de adoptar medidas para proteger a todas las personas de la exposición al humo de tabaco.



b) la necesidad de adoptar medidas para prevenir el inicio, promover y apoyar el abandono y lograr una reducción del consumo de productos de tabaco en cualquiera de sus formas.

4. Se deben adoptar a nivel nacional, regional e internacional medidas y respuestas multisectoriales integrales para reducir el consumo de todos los productos de tabaco, a fin de prevenir, de conformidad con los principios de la salud pública, la incidencia de las enfermedades, la discapacidad prematura y la mortalidad debidas al consumo de tabaco y a la exposición al humo de tabaco.

#### **Artículo 12** Educación, comunicación, formación y concienciación del público

Cada Parte promoverá y fortalecerá la concienciación del público acerca de las cuestiones relativas al control del tabaco utilizando de forma apropiada todos los instrumentos de comunicación disponibles. Con ese fin, cada Parte adoptará y aplicará medidas legislativas, ejecutivas, administrativas u otras medidas eficaces para promover lo siguiente:

a) un amplio acceso a programas integrales y eficaces de educación y concienciación del público sobre los riesgos que acarrearán para la salud el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco, incluidas sus propiedades adictivas.

b) idear y aplicar programas eficaces de promoción del abandono del consumo de tabaco en lugares tales como instituciones docentes, unidades de salud, lugares de trabajo y entornos deportivos<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup>CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1109 Por medio de la cual se aprueba el "Convenio Marco de la OMS para el control del tabaco", hecho en Ginebra, el veintiuno (21) de mayo de dos mil tres (2003). (Diciembre 27 de 2006). [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario oficial No.46.494, 1994 [Citado el 27/08/2010]. disponible desde:<[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley\\_1109\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley_1109_2006.html)>

#### **4.1.2 Marco Institucional**

Según Sánchez Bañuelos en 1996, La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad.

Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona. Y es así como el sector de educación se ha encargado de hacerlo, por ello uno de los entes implícitos en esta tarea es la secretaria de educación<sup>24</sup>

#### **Secretaria Municipal de Educación**

La secretaria municipal de educación, es el ente es el encargado de ofrecer una educación permanente, pertinente y de calidad para los ciudadanos, cuenta con talento humano competente y comprometido con el desarrollo integral de la población estudiantil, por medio del mejoramiento continuo en los procesos sociales, culturales y económicos del país.

Su misión es formular, concertar y ejecutar políticas, estrategias, programas y proyectos, para crear contextos educativos y culturales que apunten a procesos de desarrollo continuo, en los niveles preescolar, básica y media de la educación formal, en la educación no formal y en la trasmisión de los valores culturales, desde donde se identifica y soporta la construcción de una sociedad basada en el conocimiento y los valores para la convivencia, la justicia social, la libertad y el bien común, los valores culturales y la responsabilidad ambiental.

Sus objetivos fundamentales son establecer las políticas y planes para el sector educativo, organizar el servicio educativo estatal, asesorar la prestación del servicio educativo y controlar el desarrollo y cumplimiento de las políticas, metas y planes trazados para el sector. Además da Secretaría de Educación, en el ámbito de su jurisdicción, cumplirá las funciones, relacionadas con su misión y objetivos sin perjuicio de las asignadas en otras disposiciones.

---

<sup>24</sup> SANCHEZ BAÑUELOS, F. Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid (España):1986. Ed. Gymnos.

Entre sus funciones se encuentra:

- Establecer políticas administrativas y pedagógicas articuladas con las políticas nacionales y departamentales.
- Definir lineamientos administrativos y pedagógicos para la estructuración de los proyectos educativos institucionales -P.E.I.-
- Dar lineamientos de educación informal.
- Formular el plan educativo municipal – P.E.M.-
- Elaborar el presupuesto anual para el sector.
- Elaborar planes de mejoramiento de la calidad educativa del Municipio.

## 4.2 MARCO TEORICO

### 4.2.1 La Educación En Colombia

Según la constitución política de Colombia, todo ciudadano residente tiene derecho a la educación; ésta se define como: “un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes”<sup>25</sup>; al igual que de conformidad por el artículo 67 de la constitución política se define, desarrolla la organización y la prestación de la educación formal: “ la división de la educación en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, adultos, campesinos, grupos étnicos, personas con limitaciones físicas, sensoriales - psíquicas, con capacidades excepcionales y personas que requieran rehabilitación social”<sup>26</sup>.

Esta investigación, tiene como estudio la formación formal en su nivel preescolar, el cual comprende mínimo un grado obligatorio, el grado 0 y la básica primaria comprende 5 grados de primero a quinto. Según la ley de educación “ la enseñanza obligatoria debe cumplir con el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”<sup>27</sup>; la investigación se dirige a la zona rural del municipio de Pereira y para ello es necesario conocer uno de los deberes del gobierno nacional de promover el servicio de educación en las zonas campesinas y rurales a sujeción de los planes de desarrollo y necesidades regionales de la zona.

---

<sup>25</sup>CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991. De los Derechos, las Garantías y los Deberes [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): [Citado el 27/08/2010]. disponible desde:<<http://web.presidencia.gov.co/constitucion/index.pdf>>

<sup>26</sup>Ibíd., p.6

<sup>27</sup> CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 115 por la cual se expide la ley general de educación. (Febrero 08 de 1994). [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario oficial No. 41.214, 1994 [Citado el 27/08/2010]. disponible desde:< [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)>

## Educación en la básica primaria

Como se enuncio anteriormente la básica primaria comprende desde grado 1 a grado 5 con una intensidad horaria de 251.000 horas anuales. Entre los objetivos de la educación en la básica primaria, los cuales atribuye a la investigación se encuentran.

- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.
- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.
- La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.
- La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad<sup>28</sup>

Los anteriores objetivos buscan que el individuo adquiera los conocimientos adecuados e interiorice prácticas que le conlleven a un mejor desarrollo en las actividades de la vida diaria además le fomenten hábitos de vida saludable.

Por otra parte, la educación primaria maneja aéreas obligatorias y fundamentales en las que se encuentran:

1. Ciencias naturales y educación ambiental.
2. Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia.
3. Educación artística y cultural.
4. Educación ética y en valores humanos.
5. Educación física, recreación y deportes.
6. Educación religiosa
7. Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros.
8. Matemáticas.
9. Tecnología e informática<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 115 por la cual se expide la ley general de educación. (Febrero 08 de 1994). [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario oficial No. 41.214, 1994 [Citado el 27/08/2010]. disponible desde: <[http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)>.

<sup>29</sup> Ibíd., p.10

Se destaca que la educación física, la recreación y el deporte, contribuyen a las demás áreas, cumpliendo un papel interdisciplinario en cuanto al desarrollo integral del alumnado.

#### **4.2.2 La Educación física**

Con el pasar del tiempo la educación física ha evolucionado hacia un sentir más saludable, para llegar ello paso por la transformación de conceptos acorde a las necesidades del contexto y la población; conforme con esto se presenta una breve reseña historia de la concepción de la educación física en Colombia mencionada en los lineamientos curriculares<sup>30</sup>.

En 1826 por medio del Decreto Orgánico de la Instrucción Pública expedido por el Congreso de la República del General Francisco de Paula Santander dio un punto de partida a la Educación Física escolar al tener como misión a los escolares que se preparaban en prácticas físicas y militares con fusiles de palo para la defensa de la naciente República, como entrenamiento a la posible reconquista por parte de los españoles.

A ello también se le agrego la práctica de carácter natural según la cual los "jueves pasada la primera hora de escuela, se empleará el resto del tiempo en un paseo, en bañarse y aprender a nadar, donde hubiere comodidades para esto último o en otros ejercicios saludables siempre a la vista y bajo la dirección del maestro".

En 1829, el decreto 3 del 5 de Diciembre del Libertador Simón Bolívar autoriza a las universidades para que prescriban sus propios reglamentos sobre educación física, moral, religiosa y social. Se deduce también que el concepto de Educación Física estaba integrado a la filosofía general de la vida, muy relacionado con la moral necesaria para la construcción de la nación y a una formación militar de defensa e identidad con la patria naciente.

Al ser la Educación Física un conjunto de instrucción como una cultura escolar basada en lo gimnástico y calisténico, mientras que en el plano social la actividad física sigue siendo un elemento inherente de la vida cotidiana y por tanto de altas exigencias de movimiento corporal para la mayoría de desempeños de traslación, transporte, labor y recreo; Se aprecia una política centrada en el cuerpo cuya instrucción va a ser el fundamento de la personalidad del ciudadano.

---

<sup>30</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Conocimiento y construcción social.[en línea]. 2006. [Citado el 20 de Mayo de 2010], p.21. Disponible desde: [http://www.mineduccion.gov.co/cvn/1665/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineduccion.gov.co/cvn/1665/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)

En 1888, la ley 92 del 13 de Noviembre, reorganiza la instrucción pública y se ordena la gimnasia como área obligatoria de colegios y universidades públicas y privadas y se difunden manuales, para orientar sobre los métodos para las prácticas de la Educación Física escolar. El objeto de la Educación Física en las tres primeras décadas del siglo integró lo moral, cuyas bases estaban señaladas por la Iglesia, el orden como necesidad política de reorganización de la nación y la higiene que respondía a decisiones sobre salud pública, a las influencias de carácter internacional que se centraron en la raza y a las tendencias biologists en educación; Fue una época en la cual los médicos ejercieron una particular influencia sobre la educación.

Es importante considerar en esta etapa la diferenciación que toman las prácticas de la Educación Física en algunas instituciones privadas con la de las instituciones públicas. Mientras en las escuelas de carácter público se asume una orientación basada en tendencias que más adelante van a consolidar el higienismo que refuerza el control del cuerpo y su disciplina por medio de la gimnasia y en las instituciones privadas regentadas por los hermanos cristianos y la comunidad salesiana, por un lado, y en el Gimnasio Moderno regentado por particulares, por el otro, se dio inicio a la práctica del deporte como actividad casi exclusiva del sector aristocrático de la ciudad de Bogotá. Posteriormente y ante la necesidad de una actividad que fuera alternativa para el uso del tiempo libre, se inicia la popularización del deporte.

En 1925, expedición de la Ley 80 en el Congreso de la República recoge, en una etapa de cambio en las fuerzas productivas y aceleración del crecimiento urbano, los intereses crecientes en sectores educativos y sociales de atender las necesidades de fomento de la Educación Física a través de una política más especializada dirigida desde el Estado. Se proponen como objetivos la salud, la recreación física, el mejoramiento de la energía mental y el carácter. Para cumplir tal estrategia fue necesaria la inspiración extranjera como base en la legislación uruguaya y la implantación tecnificada hizo necesaria la asesoría alemana.

1930 y 1946, En el período de la República Liberal, en el que se da la reforma de la Constitución Política de 1886, se impulsa un conjunto de reformas a la educación, entre las cuales se incluye a la Educación Física. En esa escuela se propuso en primer término la restauración fisiológica del niño y ya vimos por cuáles medios puede hoy procurarla. Y debe precaverlo, para la enseñanza de la higiene y el hábito de sus preceptos, de los riesgos que correrá en el futuro si abandona esas costumbres nuevas y olvida aquellas enseñanzas. La modificación del régimen alimenticio, la costumbre del baño, el uso del cepillo de dientes y del calzado, la familiarización del niño con su propio cuerpo, la extensión de la gimnasia y el deporte son hoy preocupaciones centrales de la escuela nueva.

En la actualidad, el propósito general del Plan Nacional de Educación Física, se propone y se orienta hacia una estrategia que sienta bases transversales al tiempo de la política social, académica y pedagógica para generar un verdadero cambio a nivel de las estructuras prácticas y conceptuales de la Educación Física, para contribuir así, a las necesidades propias de cada sector social y a facilitar la coordinación de su desarrollo en los diversos escenarios donde se realiza. Para ello el Plan se fundamenta en políticas que corresponden a la política educativa gubernamental, que a su vez son ideas motrices de un cambio en la Educación Física como práctica social, disciplina del conocimiento, área pedagógica y derecho de las personas.

### **La educación física en la básica primaria**

De acuerdo con Rodolfo Rozengardt “La educación física tiene contenido para enseñar y eso es lo que justifica su lugar en la escuela. No se trata sólo de desarrollar aptitudes o funciones sino además hay un aprendizaje en los alumnos, una adquisición de conocimiento”<sup>31</sup>.

El concepto de educación física incluye el desarrollo físico e intelectual que lleva a la formación integral de una persona, que bien es protagonista de su vida y tiene la opción de volverse activo o no, dependiendo de cómo sea su enseñanza desde la escuela y del entorno que le rodea.

Según Vygotsky, “El niño posee una inteligencia práctica que a la par de (y previamente a) la actividad cognoscitiva, determina la construcción del propio yo. Conocer y conocerse son dos aspectos de un único proceso en que el niño se construye a sí mismo como ser social”<sup>32</sup> y de esta manera se relaciona con el medio para aprender a través de un modelo de enseñanza como el que hay en la escuela, cuestionando qué tan atractivo puede resultar para un niño la enseñanza-aprendizaje, la adquisición y el empoderamiento para elegir hacer alguna actividad que constituya crear un hábito saludable como el ejercicio físico.

La atención pedagógica a la multi-dimensionalidad descrita anteriormente como propia de la educación física transforma los criterios de evaluación hacia conceptos y procedimientos que permitan descubrir las relaciones entre conocimientos, prácticas, procesos y a través de ellos valorar las competencias desarrolladas. Los procedimientos tradicionales de pruebas de carácter cuantitativo resultan insuficientes. De acuerdo con los lineamientos curriculares el estudiante de hoy debe: “dar cuenta no sólo de los componentes prácticos, sino de

---

<sup>31</sup> ROZENGARDT. Una propuesta didáctica para la educación física con niños. fundamentos desde las teorías del aprendizaje. [en línea]. [citado el 27 de abril de 2010]. Disponible desde: <http://www.efdeportes.com/efd9/efi92.htm>

<sup>32</sup> VIGOTSKY, Lev. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. [citado el 27 de abril de 2010]. Disponible desde: <http://www.efdeportes.com/efd9/efi921.htm>

sus relaciones y significados con diferentes campos de relación según acuerdos sobre logros esperados que debieron quedar claros en las fases de la planeación y programación a partir de los intereses de los estudiantes en concordancia con procesos de formación contemplados en los lineamientos<sup>33</sup>.

#### **4.2.3 Los Lineamientos curriculares de la educación física, recreación y deporte.**

La educación física a través de la historia ha sido influenciada por diferentes acontecimientos sociales llevándola a manejar diferentes conceptos acordes a la realidad, buscando contribuir a la disminución de las problemáticas sociales. Desde los inicios de la educación física se han implementado diferentes pautas para direccionar los contenidos de la misma los cuales se han venido transformando de acuerdo a la realidad social.

Actualmente la educación física debe desarrollarse teniendo como base los siguientes lineamientos curriculares<sup>34</sup>:

Los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales.

El reto inicial de los lineamientos curriculares es cómo pensar, hacer y enseñar una educación física que brinde formación humana y social para enfrentar una realidad múltiple y compleja yendo de la mano de los objetivos de la educación física y estando a conformidad con la ley 115 de 1994 como se anunció anteriormente.

La educación física se ha convertido en un pilar fundamental en el progreso de los pueblos para alcanzar un bienestar físico, psicológico, social, cultural y como medio de la preservación de la salud. Dentro de los objetivos y propósitos que se plantea hoy la educación física se halla la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y se toma a esta como una herramienta para aportar a los actores del proceso educativo una mirada amplia de las dimensiones lúdicas y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

Los niños y jóvenes son influenciados por los medios y la cotidianidad llevándolos a tomar estereotipos en su mayoría estéticos llegando a adoptar distintas formas de vida que en ocasiones los lleva a ciertos extremos como la anorexia o en el otro extremo la obesidad y las cirugías. Las formas de vivir, comer, desplazarse,

---

<sup>33</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Conocimiento y construcción social.[en línea]. 2006. [Citado el 20 de Mayo de 2010], p.21. Disponible desde: [http://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)

<sup>34</sup> *Ibíd.*, p.44



trabajar, divertirse o atender la enfermedad llevan a usos y representaciones del cuerpo que en las sociedades contemporáneas lo disponen como objeto de destrucción o liberación.

En la adquisición del sentido de la identidad el juego cobra un nuevo significado, se asimila a la forma de vivir de los adultos (juego de roles). El proceso de construcción cultural desde la educación física, no puede actuar al margen de éstos y otros fenómenos mundiales, como el deporte y la utilización del tiempo libre, que se desarrollan conforme a múltiples perspectivas e intereses, entre los cuales se hace dominante el deporte espectáculo y sus consecuencias ideológicas, políticas y psicológicas al servicio de la sociedad de consumo.

De acuerdo a los lineamientos curriculares la sociedad actual, a la vez se caracteriza como sociedad del conocimiento, se reconoce también como sociedad del espectáculo, una sociedad deportividad; En este sentido, se considera que el currículo se construye en y para la cultura, hecho que exige la comprensión de factores decisivos como la globalización y la diversidad. Esta diversidad demuestra la función esencial y las determinaciones sociales sobre la educación física y su posibilidad de intervención en la formación de cultura y sociedad.

El enfoque curricular de los lineamientos atiende como ejes de construcción el proceso formativo y las prácticas culturales. El proceso formativo va más allá de la formación motriz tratando de brindar saberes para enfrentar el contexto socio cultural. La inclusión de hábitos y usos sociales del cuerpo en el currículo se dirige, a la comprensión crítica de los hechos sociales referidos a la corporalidad como espectáculos, modas, sexualidad, deporte, fiesta, concursos, trabajo, imágenes, actitudes, actividades que influyen en la formación de los jóvenes y que la escuela no puede ignorar.

La educación física ha tenido en el proceso su principal fundamento en la formación del estudiante aunque en muchas ocasiones, en especial a la hora de evaluar, se haga el énfasis sólo en los resultados finales, descuidando el procedimiento que permitió su obtención o fracaso. La nueva perspectiva curricular se fundamenta en la necesidad de atender los procesos de formación del estudiante desde una visión más amplia que la estrictamente motriz, relacionándola con diferentes dimensiones del desenvolvimiento del ser humano que siempre han estado presentes en la enseñanza de la educación física pero que ahora se ubican en un primer plano de atención.

La educación física busca como uno de sus propósitos la formación de los hábitos corporales, referidos a aspectos como la nutrición, la salud, entre otros. El deporte escolar como proyecto pedagógico y cultural se aleja del afán competitivo, es un medio de formación. Se hace de manera más libre y recreativa y logra mayores niveles de participación, a través de diferentes modalidades de encuentro y diversificación.

Desde el enfoque planteado para el currículo de educación física, la perspectiva del desarrollo del deporte en la escuela se transforma en varios aspectos:

- Se ubica el deporte escolar como programa de extensión, que no sustituye la clase de educación física y debe organizarse en el tiempo y espacio conforme al proyecto educativo institucional
- Se transforman aspectos reglamentarios del deporte, para adecuarlo al interés cultural y al proyecto lúdico.
- La construcción de un proyecto deportivo desde la escuela transforma la organización deportiva en sus aspectos formativos, cobertura y cualificación cultural.

Desde el punto de vista sociocultural, la percepción, conocimiento y uso del tiempo cambian y determinan hábitos y formas de comunicación y comportamiento social, que se manifiesta en la experiencia corporal. Basta apreciar las diferencias de estilo de vida entre la zona rural y la urbana con sus diferencias ambientales.

Otro tipo de relaciones que es necesario considerar en la construcción conceptual del tiempo y el espacio se refiere al espacio y tiempo social, como el espacio público, el tiempo libre, espacio de movimiento, las dimensiones de los espacios necesarios para vivir y compartir como individuo y como colectivo. Incluye procesos como los del tiempo social de trabajo, ocio y uso del tiempo en la vida cotidiana.

El tema del aprovechamiento del tiempo libre ha tomado importancia en los últimos años como un fenómeno de la sociedad moderna que ha llegado hasta las instituciones educativas para atender el tiempo después de la Jornada escolar, para satisfacer intereses del joven y brindar espacios a sus potencialidades y como preparación de las nuevas generaciones para que adquieran hábitos sociales para su vida adulta, como exigencia que está en la sociedad a la cual la escuela debe responder.

Los lineamientos curriculares abren el espacio para que en ejercicio de la autonomía y la iniciativa del docente, se construyan aquellos proyectos pedagógicos que se consideren necesarios para el cumplimiento de las finalidades de la educación, permitiendo al profesor la planeación, estructuración y ejecución de proyectos extra curriculares a su vez que permite direccionar las prácticas de la Educación Física.

Las orientaciones didácticas se ven enfocadas en la dinámica de la construcción de estrategias lúdico- pedagógicas entre el profesor y el alumno, dando paso a intereses investigativos, culturales, de formación y cuidado corporal.

Con respecto a los procesos educativos, deben estar desarrollados por educadores que estén comprometidos con el futuro del país, por eso la educación

física hace parte de proyectos educativos con miras a aportar en dichos procesos. En cuanto a lo institucional requiere de la participación de toda la institución educativa a través del PEI, que debe disponer de orientaciones, personas, espacios y recursos para llevar a término un determinado proyecto deportivo, recreativo, lúdico, artístico, a través de múltiples alternativas como énfasis académico, modalidades técnicas, educación no formal o educación informal.

En el contexto del desarrollo humano y social, campos de la cultura como el deporte escolar, el medio ambiente, la formación deportiva, el uso del tiempo libre, la prevención de desastres, la salud, la expresión corporal, la lúdica, deben tener alternativas de construcción desde una orientación pedagógica que reconoce las interrelaciones, la complejidad y la necesidad de fundamentar la acción formativa desde los procesos de la dimensión corporal y la lúdica.

Ello hace necesario el fortalecimiento de la Educación Física en las instituciones escolares y la apertura de los PEI para el trabajo conjunto con las instituciones gubernamentales, comunitarias y particulares.

### **Docente de básica primaria**

El programa de Educación Física, para la educación básica primaria es una disciplina pedagógica, que de acuerdo con María de Lourdes Sánchez, esta debe ser “orientada a proporcionar al educando en formación, elementos y satisfactores motrices para la capacidad, el interés y a la necesidad de movimiento corporal que posee, con la intención específica de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes que se manifiestan en la calidad de la participación en los diferentes ámbitos de su vida familiar, social y productiva”<sup>35</sup>.

El docente es el adulto que facilita, orienta, coordina el aprendizaje de estos contenidos. Pueden diferenciarse tres tipos de función del docente según Rodolfo Rozengardt<sup>36</sup>:

- La acción sobre el contenido. El docente selecciona, organiza y jerarquiza los contenidos que se van a enseñar.
- El docente es el encargado de facilitar el aprendizaje de cada contenido expuesto a quienes enseña invitando al aprendizaje teórico práctico, invitando al análisis y la reflexión para que actúe en los diferentes escenarios cotidianos de los estudiantes.

---

<sup>35</sup>SÁNCHEZ, María Lourdes. Docentes de Educación Física... ¿en verdad Formadores? en línea . citado el 27 de Abril de 2010 . Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd54/docef.htm>

<sup>36</sup>ROZENGARDT, Rodolfo. Una propuesta didáctica para la educación física con niños. fundamentos desde las teorías del aprendizaje. en línea . citado el 27 de Abril de 2010 . Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd9/efi92.htm>

- El profesor es quién debe capacitarse y actualizarse en temas con relación a lo que enseña para suministrar adecuadamente los conocimientos adquiridos que han de ser impartidos.

En Colombia, actualmente la enseñanza de educación física en básica primaria, es asignada a los docentes integrales (aquellos que dictan todas las materias en el curso designado). Así que se hace necesario que adquiera competencias en cada materia que enseña, en este caso se hace necesario que comprenda la importancia que tiene como educador, donde su principal función es facilitar y orientar el conocimiento, al niño que se encuentra en desarrollo, de esta manera se podrá pensar en que se está indicando al infante la manera adecuada de aplicar y transformar cada práctica educativa, que lo vuelve en una persona íntegra gracias a una educación que en su realidad lo forma.

#### **4.2.4 Promoción de hábitos de vida saludable**

Las necesidades humanas universales, son iguales en todas las culturas y momentos históricos, su variación la determina el mecanismo o medio utilizado para satisfacerlas, al satisfacerlas debe darse en los contextos de la relación con uno mismo, con el grupo social y el medio ambiente. Según Manfred Max Neef, estudioso del Desarrollo a Escala Humana, clasifica las necesidades humanas según categorías existenciales y categóricas axiológicas. En las primeras define las necesidades de ser, tener, hacer y estar y las axiológicas en necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad, la satisfacción de las necesidades humanas significa entonces auto-dependencia y participación a nivel personal y colectivo, que conlleva a mejorar la calidad de vida y por ende a generar desarrollo humano.

Los estilos de vida se dan por lo material al ser vivienda, alimentación, vestido, al considerar la cultura al igual q lo social, al definir el tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones y finalmente el plano ideológico de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida. Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar. Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida.

Ahora bien estilos de vida saludables son definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida en forma dinámica. De esta forma se puede

detallar los estilos de vida o comportamientos saludables que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Educación para la salud. La educación para la salud es la disciplina encargada de comunicar a las personas de lo que es la salud, considerando las tres facetas que la conforman: biológica, psicológica y social, así como de transmitir información sobre los comportamientos específicos que suponen un riesgo para la salud y aquellos otros que por el contrario ensalzan la salud (GREEN, el interés de la investigación es educar para la salud en la escuela: tiene como meta mejorar la salud biopsicosocial de los adolescentes. Entre los principales objetivos están: la salud comunitaria, la salud de consumo, la salud ambiental, la vida familiar, el crecimiento y el desarrollo, la salud nutricional, la prevención y el control de enfermedades, la prevención de accidentes y la seguridad, el uso y abuso de sustancias.

Promoción de la salud. Más que una disciplina, la promoción de la salud es un planteamiento filosófico global sobre la salud y la calidad de vida de las personas. La promoción de la salud se diferencia de la educación para la salud en que ésta última trata de cambiar comportamientos concretos en una población específica, sin embargo la promoción de la salud es un planteamiento holística de intervención. Si bien, la mayoría de los autores consideran la educación para la salud como parte de la promoción de la salud.

Recomendaciones en la Promoción de estilos de vida saludables. Aunque la educación y la promoción de la salud pueden llevarse a cabo en grupos de todas las edades (niños, adolescentes, adultos, tercera edad), posee mucha más relevancia en la infancia y en la adolescencia. Esto es así debido a que en estas edades se adquieren los hábitos de estilo de vida, que serán más difíciles de modificar en la vida adulta.

La promoción de los estilos de vida saludables debe realizarse a partir del diseño de programas adaptados a las características de la población objetivo. Deben ir orientados a modificar los determinantes más potentes de las distintas conductas de salud. Si bien, algunos de estos son imposibles de modificar, como el género, las características biológicas o el estatus socioeconómico. Los determinantes psicológicos y conductuales son los que más suelen introducirse en los programas, sin embargo, su influencia es más débil. En contraste, los determinantes ambientales son de los más potentes y suelen ser dejados de lado en los programas. Los cambios en estos determinantes

son vitales para modificar los estilos de vida de la población, cambios como por ejemplo alterar la influencia de los medios de comunicación, restringir el acceso al consumo de productos perjudiciales para la salud y facilitar el acceso a programas de ejercicio.

Así pues, las estrategias de intervención útiles deben tratar de cubrir las siguientes recomendaciones:

- Conseguir que los entornos físicos y sociales faciliten la actividad física.
- Redactar leyes consistentes con la promoción de las conductas de salud.
- Facilitar el acceso de productos saludables (alimentos bajos en grasas) y restringir el acceso de productos insanos (tabaco, alcohol, alimentos ricos en grasas y azúcares).
- Transmitir la importancia de un estilo de vida saludable (dieta saludable, estar físicamente activos, así como el peligro asociado al estilo de vida insano (consumo de tabaco y de alcohol, sedentarismo).
- Que los programas educativos incorporen la enseñanza de habilidades para la toma de decisiones, habilidades de consumo y habilidades para el cambio conductual; y faciliten el apoyo de los pares y de la familia en la adquisición de los estilos de vida.
- Por último, remarcar la importancia de combinar las estrategias que fomenten comportamientos saludables junto a otras que traten de modificar los comportamientos insanos, debido a que los comportamientos saludables pueden ser incompatibles con estilos de vida insanos.

En este sentido la práctica de actividad física es fundamental tanto para la prevención como para el cambio de los estilos de vida insanos. Se sabe como las personas físicamente activas se comprometen con más frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias. Por lo tanto los hábitos saludables son todas aquellas acciones repetitivas y consientes que llevan a un estilo de vida, con el fin de adquirir un estado óptimo en la salud física, mental y social equilibrando cada una de ellas, al permitir la longevidad del individuo, por consiguiente los hábitos de vida saludable son: tener una adecuada alimentación, realizar actividad física, evitar las drogas lícitas como ilícitas, tener actitudes positivas, integración social, en la investigación

se hará más énfasis en los hábitos de la actividad física, la integración social y evitar el consumo de cigarrillo.<sup>37</sup>

De igual modo la aprobada 57ª Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2004, señala que, con el fin de lograr resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, las estrategias y las políticas de salud que se apliquen deben reconocer el papel esencial de la dieta, la nutrición y la actividad física. Sugiere, entre otras recomendaciones, que para modificar la dieta habitual y aumentar el gasto de energía se debe:

- Reducir el consumo de alimentos muy energéticos y ricos en grasas saturadas y azúcar.
- Disminuir la cantidad de sal en la dieta.
- Aumentar la ingesta de frutas, hortalizas frescas, legumbres, cereales y frutos secos.
- Practicar actividad física moderada durante, por lo menos, una hora al día
- Entre los hábitos de vida saludable se encuentra: la actividad física alimentación adecuada y el no consumo de tabaco<sup>38</sup>.

La promoción y formación de hábitos de vida saludables en los niños y padres de familia de forma sistemática contribuye a según la UNICEF:

- Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.
- Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.
- Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas<sup>39</sup>.

---

<sup>37</sup>RAMON, Jose. Estilos y calidad de vida. [En línea]. Año 10 No.90. Malaga (España): Revista Digital Buenos Aires,2002. Citado el 26/05/2010]. Disponible desde:<<http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>>

<sup>38</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. Ginebra (Suiza): 2004. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011].Disponible desde: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)>

<sup>39</sup>FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA O UNICEF. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. [En línea]. Caracas (Venezuela).Pág. 331-.65 [Citado el 26 de octubre de 2011].Disponible desde: <<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>>

#### 4.2.5 Promoción de la actividad Física

Acorde a la guía de actividad física y salud en la infancia y adolescencia para personas que participan en la educación y basados en la recomendaciones internacionales de actividad física<sup>40,41</sup> afirman, que la actividad física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo (FITT); Estos factores se pueden manipular con el fin de variar la “dosis” de actividad física.

A demás, de la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos en todo el mundo con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia.

Las actuales recomendaciones establecen que los niños y adolescentes de ambos sexos deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana. Al menos dos veces a la semana, la actividad física debe incluir actividades que mejoren la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Estas recomendaciones sobre actividad física son los niveles mínimos recomendados para que los niños, niñas y adolescentes obtengan beneficios para su salud; más actividad física generará mayores beneficios para la salud, en el caso de los niños y las niñas, estas recomendaciones se pueden llevar a cabo mediante la acumulación de sesiones más cortas de actividad física diaria (por ejemplo, los juegos no estructurados y espontáneos), de desplazamientos a pie hasta y desde el centro escolar, de otras actividades programadas, etc. Una amplia variedad de actividades físicas resulta de especial importancia para este grupo de edad.

Los niños y niñas de hoy en día son menos activos físicamente que en cualquier otra época debido a los cambios en nuestro entorno físico y social que han supuesto una reducción de la actividad física. Los niveles de actividad física tienden a disminuir con la edad, produciéndose el declive más significativo durante la adolescencia, en especial en las chicas.

---

<sup>40</sup> AZNAR, Susana: Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación. [En línea]. Madrid (ESPAÑA): Ministerio de Sanidad y Consumo- Ministerio de Educación y Ciencia [Citado el 27 de octubre de 2011]. Disponible desde: < <http://www.cardiosalud.org/rafu/18.pdf> >

<sup>41</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. [En línea]. Ginebra (Suiza): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: < [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf) >



Al igual la OMS, enuncia que el aumento de la actividad física está asociado a unos parámetros de salud más favorables, y las intervenciones de actividad física mejora los indicadores de salud. Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la forma física (tanto de las funciones cardiorrespiratorias como de la fuerza muscular), reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión.

La actividad física está relacionada positivamente con la salud cardio-respiratoria y metabólica en niños y jóvenes. Con el fin de examinar la relación entre la actividad física y la salud cardiovascular y metabólica.

La relación dosis-respuesta vincula el aumento de la actividad física a una mejora de los indicadores de salud cardio-respiratoria y metabólica. En conjunto, la evidencia observacional y experimental respalda la hipótesis de que una mayor frecuencia en e intensidad de la actividad física desde la infancia y a lo largo de la vida adulta permite a las personas mantener un perfil de riesgo favorable y unas menores tasas de morbilidad y de mortalidad por enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus de tipo 2 en algún momento de su vida.

#### **4.2.6 Promoción de la alimentación saludable**

Según Amanda Izquierdo en el artículo alimentación saludable dice, “la alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos, una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales”<sup>42</sup>.

Para Fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, es fundamental tener en cuenta los siguientes aspectos como lo expresa la Unicef:

- Transmitir los mensajes educativos y la información de manera constante y a largo plazo.
- Expresar los mensajes educativos de manera positiva, completos, que reflejen las acciones, paso a paso del hábito o comportamiento que se espera formar y orientar, de manera de poder llevarlos fácilmente a la práctica de la cotidianidad o vivencia diaria.
- Coincidir con el lenguaje, cultura y características de cada grupo de edad o audiencia, desde su perspectiva de vida, expresándose de forma clara, sencilla y precisa.

---

<sup>42</sup> IZQUIERDO, Amanda. Alimentación Saludable. [En Línea]. La Habana (CUBA):2004. Revista cubana de enfermería. V.20. No.01. Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192004000100012&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192004000100012&script=sci_arttext)>

- Dirigir los mensajes de manera personalizada, atendiendo las particularidades y situaciones planteadas por cada niño o niña, en la medida de las posibilidades.
- Utilizar información acertada, pertinente y actualizada, fundamentada en referencias reconocidas y avaladas por instituciones con experticia en el área de la salud y nutrición.
- Indicar claramente los beneficios y progresos que pueden obtenerse, mediante la práctica regular del o los hábito(s) saludables.
- Enseñar a los niños ya las niñas a través del ejemplo, lo gratificante y beneficioso que resulta para la salud y el bienestar integral, los comportamientos y hábitos saludables y al igual es importante informarles acerca de lo perjudicial que puede resultar el no incluir estas prácticas en la rutina diaria.
- Propiciar el modelaje de los hábitos por parte de la familia (abuelas, tíos, hermanos entre otros)<sup>43</sup>

Reconociendo que un régimen alimentario insalubre se acompaña de sobrepeso y obesidad y que los niños deberían mantener un peso saludable y consumir alimentos con poco contenido de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo *trans*, azúcares libres o sal, para reducir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles en el futuro.

La OMS da las siguientes recomendaciones alimentarias:

- Consumir con moderación alimentos con gran contenido de energía, tratando de mantener un peso normal.
- Limitar el consumo de grasas saturadas, poli insaturadas y mono insaturadas y esforzarse para eliminar los isómeros *trans* del régimen alimentario individual e idealmente de los alimentos del país.
- Aumentar el consumo de una variedad de plantas, entre ellas frutas, verduras, granos integrales, legumbres y una variedad de frutas secas.
- Limitar la ingesta de alimentos procesados con un gran contenido de azúcar, grasas y sal o alimentos yodados<sup>44</sup>

Por otro lado, los alimentos se deben consumir de manera permanente, en un promedio de 5 a 3 comidas diarias, debe ser oportuna en las horas indicadas y establecidas para el requerimiento de energía, debe ser suficiente cantidad para suplir las necesidades energéticas del día, por último variedad, calidad e inocuidad

<sup>43</sup>FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA O UNICEF. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. [En línea]. Caracas (Venezuela).Pág. 331-.65 [Citado el 26 de octubre de 2011].Disponible desde: <<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>>

<sup>44</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. Ginebra (Suiza): 2004. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011].Disponible desde: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)>

para la adecuada utilización de los nutrientes que necesita el cuerpo humano para su desarrollo cotidiano y preservar la salud como lo expreso el documento propuesta de política nacional de promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia<sup>45</sup>

Las ventajas de una dieta saludable en los niños permiten un desarrollo de crecimiento corporal estable, maduración psicológica, adopción de actitudes nuevas de alimentación que mantienen un peso saludable, se evitan las deficiencias nutricionales y desarrollo cerebral, además del rendimiento escolar.

#### **4.2.7 Promoción del no consumo de tabaco**

Se entiende por fumar: Inhalar y exhalar los humos producidos al quemar tabaco. Un abuso excesivo de esta acción conduce al tabaquismo. La OMS, en su afán por contrarrestar el consumo de tabaco, creo un comunicado con el fin de concientizar a la industria tabaquera en la edad temprana en que las personas inician el consumo:

La OMS dirige este llamado con antelación al Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra el 31 de mayo. La campaña de este año se concentra en las actividades de mercadeo muy elaborado desplegadas por las empresas tabacaleras a fuerza de miles de millones de dólares para atraer a los jóvenes hacia sus productos adictivos.

«La prohibición de toda publicidad, promoción y patrocinio del tabaco constituye un instrumento poderoso que podemos utilizar para proteger a los jóvenes del mundo», añadió la Directora General. Dado que la mayor parte de los fumadores han comenzado a fumar antes de los 18 años de edad, y casi la cuarta parte de ellos antes de cumplir 10 años.

Es cierto que hoy en día es más difícil, que los jóvenes puedan conseguir cigarrillos en los establecimientos públicos, esto debido a la nueva legislación y a las campañas de prevención y promoción que se adelantan y que buscan concientizar a los jóvenes sobre la adicción, y el riesgo de padecer problemas en el estado de ánimo, corazón, pulmones, estómago y sistema nervioso, gracias a la propuesta implementada por la OMS<sup>46</sup>.

También es de destacar que existen programas dirigidos hacia la población infanto-adolescente que indican que las intervenciones más efectivas para prevenir el consumo de tabaco y alcohol incluyen entrenamiento en habilidades

---

<sup>45</sup> CONSEJO NACIONAL DE POLITICA ECONOMICA SOCIAL. propuesta de política nacional de promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. [En línea]. Medellín (Colombia): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: < <http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343> >

<sup>46</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. La OMS Quiere una prohibición Total del tabaco. Ginebra (Suiza):2008.[citado 2011-03-24]. disponible desde:<<http://www.who.int/topics/tobacco/es/>>

sociales, por medio de una intervención educativa encaminada a fortalecer los factores protectores autoestima y asertividad, aplicando canales de prevención primaria. El Modelo de Etapas Motivacionales de Componentes Múltiples y la Teoría del Aprendizaje Social brindan sustento teórico al presente estudio.

Una forma de crear estrategias para prevenir el consumo de cigarrillo es conocer los factores predictores del inicio del consumo en el joven. Uno de los factores son presencia del tabaco como los entornos familiares, sociales y escolares al notar que el factor social es el más influyente al incidir en la toma de decisiones y cambio de hábitos y estilo de vida saludables del individuo hacia el consumo de cigarrillo siendo esta ineludible, sin embargo se hace notable que la edad, el sexo, la disponibilidad de dinero de bolsillo y las actitudes hacia el tabaco, la atribución de la publicidad y la fácil accesibilidad se han descrito como fundamentales en el proceso de iniciación al consumo.

Y es así como los modelos teóricos de promoción de salud han sido interventores en la lucha contra el consumo de tabaco en jóvenes, disminuyendo la adopción del hábito de fumar y aumento la calidad de vida de las personas.

### 4.3 ESTADO CIENTÍFICO ACTUAL

#### 4.3.1 Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila

**Objetivo:** establecer la influencia de la cátedra de Educación Física en los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila.

**Métodos:** El presente es un estudio de tipo descriptivo transversal. 255.194 escolares del Departamento del Huila. Se consideraron los docentes de las instituciones educativas que participaron en el estudio. Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó el programa MacStat 2.0 con una P de 0,5, nivel de confianza de 95% ( $t=1,96$ ) y un e de 0,04, lo cual arrojó un tamaño de muestra de 589 estudiantes. Se utilizó el (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ Formato Corto). Para evaluar la percepción de los estudiantes y los docentes se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario.

**Resultados:** se encontró que la clase de Educación Física ha influido en el estudiante para la realización de actividad física, pero no de manera determinante; falta cultura sobre salud y actividad física en los docentes. Deben innovar y ser más creativos a la hora de incentivar a los niños para la práctica de actividades no sedentarias.

**Autores:** Carlos Alberto Ramos Parrací, Jaime Monje Mahecha y colaboradores en la Universidad Sur colombiana, Neiva, Colombia.

#### 4.3.2 La “pirámide del estilo de vida saludable” para niños y adolescentes

En la actualidad, existe evidencia científica de que los factores de riesgo de enfermedades crónicas se establecen durante la infancia y la adolescencia. La adopción de un estilo de vida saludable parece deseable desde edades tempranas existiendo un consenso cada vez mayor hacia la prevención. Al revisar las herramientas educativas existentes para niños y adolescentes dirigidas a la mejora de la adquisición de un estilo de vida saludable, se advirtió de la necesidad de desarrollar un instrumento educativo que específicamente hemos realizado para estos grupos de edad.

**Métodos:** Desarrollo de la pirámide de estilo de vida saludable para los niños y adolescentes.

**Resultados:** la propuesta trata de una pirámide tridimensional con 4 caras y una base, truncada y escalonada, introduciendo un nuevo concepto que va más allá de lo publicado en otras pirámides. Cada una de las caras se orienta hacia la consecución de un objetivo. Las dos primeras caras (caras 1 y 2) se han

formulado con el fin de lograr un objetivo sobre una base diaria (alimentación diaria, la cara 1, frente a las actividades diarias la cara 2). La cara 3 es una adaptación de la tradicional pirámide de alimentos, adecuada a las necesidades de energía, nutrientes e hidratación de los niños. La cara 4 muestra los hábitos de higiene y salud que se deben mantener durante toda la vida. En la base de la pirámide, se alternan mensajes sobre la nutrición adecuada con mensajes relacionados con la actividad física y el deporte.

**Conclusión:** La Pirámide del Estilo de Vida Saludable se ha desarrollado específicamente para niños y adolescentes, teniendo en cuenta los actuales conocimientos científicos. Incluye mensajes fáciles de entender e imágenes a todo color. El seguimiento de estas directrices debería contribuir a mejorar la salud y a la reducción de los factores de riesgo en la edad adulta, al tiempo que se divierten y crecen de una manera aconsejable.

**Autores:** M. González-Gross, J. J. Gómez-Lorente, J. Valtueña, J. C. Ortiz y A. Meléndez Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid.

#### **4.3.3 Componentes de actividad física, dieta saludable y espacios libres de humo en estudiantes de octavos y novenos del programa colegios saludables de Pereira, 2010**

**Objetivo:** Describir el estado de los componentes de Actividad Física, Dieta Saludable y Espacios Libre de Humo en los estudiantes de instituciones pertenecientes al Programa Colegios Saludables de la Secretaría Municipal de Salud de Pereira.

**Métodos:** encuesta a escolares por la Organización Mundial de la Salud además de la encuesta de conocimiento, actitud y barreras “*Agita Sao Paulo*” para determinar la actitud dentro del Modelo Trans teórico de Movilización Social;

**Resultados:** Se encontró que los escolares evaluados conocen la importancia de una dieta saludable; sin embargo, su entorno escolar y familiar genera prácticas inadecuadas de alimentación. El hábito de fumar es mayor por falta de conocimientos con respecto al riesgo de padecer Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) dado por el alto porcentaje de estudiantes fumadores activos. En cuanto a Actividad Física, los estudiantes gastan más tiempo en actividades de entretenimiento tecnológico que en ejercitar su cuerpo; sin embargo, su percepción de la frecuencia y duración de las clases de Educación Física está sobredimensionada: 3 a 4 días, 60 minutos cada vez, lo cual es falso, debido a que no corresponde con la oferta institucional.

**Autores:** Claudia Marcela González Y Wilmer Mauricio Torres Torres, Universidad Tecnológica De Pereira.

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1 DISEÑO

La presente es una investigación descriptiva que busca determinar la contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria en la zona rural del municipio de Pereira.

### 5.2 POBLACION Y MUESTRA

La investigación se realizó con una población de 199 docentes que orientan la clase de educación física en la básica primaria de los núcleos educativos 1,2 y 5 de la zona rural del Municipio de Pereira, la muestra fue de 77 docentes los cuales fueron seleccionados aleatoriamente, distribuidos en 42 instituciones educativas. La muestra se calculó mediante la siguiente fórmula donde el intervalo de confianza fue del 95% y un error muestral del 5%.

$$n = \frac{N * Z_a^2 * p * q}{d^2 * (N-1) + Z_a^2 * p * q}$$

Donde:

**N:** Población finita

**Z<sub>a</sub>**

**Z<sub>a</sub>:** Nivel de Confianza.

**p:** Proporción esperada.

**q:** 1 – p (Probabilidad de no encontrar).

**d:** Precisión

### 5.3 VARIABLES / CATEGORÍAS PROPUESTAS

Variable	Dimensión	Ítems	Respuesta opcional
<b>Hábitos de vida saludable</b>	<p><b>Conocimientos de hábitos de vida saludable:</b> Concepción de los componentes de hábitos de vida saludable.</p> <p><b>Promoción de hábitos de vida saludable:</b> Posibilidad de fomento de hábitos de vida saludable</p>	<p>1. ¿Cuáles cree que son los hábitos de vida saludable más importantes a desarrollar en los estudiantes de básica primaria?</p> <p>2. Un hábito de vida saludable es una conducta repetitiva que se vuelve una forma de vida en donde se mejora la calidad de vida.</p> <p>3. El proyecto educativo institucional, encamina a la Educación Física al fomento de hábitos de vida saludable en los niños de básica primaria.</p> <p>4. El plan de estudio, en lo referente a la educación física contiene pautas para el fomento de hábitos de</p>	<p>1. a. Educación sexual b. Comer balanceadamente. c. Higiene corporal. d. Actividad física regular e. No consumo de tabaco y sustancias psicoactivas f. Acudir frecuentemente al médico g. Autonomía personal a. Otra b. Cuál</p> <p>2. Totalmente desacuerdo. En desacuerdo. Indiferente. De Acuerdo. Totalmente De acuerdo.</p> <p>3. Totalmente desacuerdo. En desacuerdo. Indiferente. De Acuerdo. Totalmente De acuerdo.</p> <p>4. Si. No. 5. Si. No. Que temáticas.</p>



		<p>vida saludable en los niños de básica primaria.</p> <p>5. He realizado talleres de capacitación a los padres de familia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable.</p>	
<b>Lineamientos curriculares</b>	<b>Conocimientos en lineamientos curriculares:</b> Concepción de los lineamientos curriculares	<p>6. Considera usted que el tiempo semanal destinado para la orientación de la clase de Educación Física es suficiente.</p> <p>7. Ud. le da la misma importancia a la Educación Física que a otras áreas obligatorias como matemáticas o español.</p> <p>8. Considera importante que el docente del aula domine los conocimientos básicos del área de Educación</p>	<p>6. Totalmente desacuerdo. En desacuerdo. Indiferente. De Acuerdo. Totalmente De acuerdo.</p> <p>7. Totalmente desacuerdo. En desacuerdo. Indiferente. De Acuerdo. Totalmente De acuerdo.</p> <p>8. Totalmente desacuerdo. En desacuerdo. Indiferente. De Acuerdo. Totalmente De acuerdo.</p> <p>9. Totalmente desacuerdo. En desacuerdo. Indiferente. De Acuerdo. Totalmente De</p>

		<p>Física</p> <p>9. Dentro de los procesos llevados a cabo en la clase de Educación Física, se fomenta el cuidado del cuerpo, a través de la adecuada intervención de las capacidades condicionales (Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad).</p> <p>10. El deporte se involucra en la clase de Educación Física con un fin sólo competitivo.</p> <p>11. Existen escuelas deportivas o equipos en disciplinas deportivas en la institución, para niños de básica primaria.</p>	<p>acuerdo.</p> <p>10. Totalmente desacuerdo. En desacuerdo. Indiferente. De Acuerdo. Totalmente De acuerdo.</p> <p>11. Si. No.</p>
<b>Actividad física</b>	<b>Conocimientos en actividad física:</b> Concepción del término y componentes	<p>12. Con qué intensidad considera usted que debe realizar un niño la</p>	<p>12. Leve. Moderada. Vigorosa.</p> <p>13. Aeróbica.</p>

	<p>básicas de la actividad física.</p> <p><b>Promoción de la actividad física:</b> Fomento de la actividad física.</p>	<p>actividad física.</p> <p>13. Cual considera que es el tipo de actividad más recomendada para un niño.</p> <p>14. ¿Conoce las recomendaciones internacionales de actividad física para niños y jóvenes?</p> <p>15. En sus clases, desarrolla proyectos interdisciplinarios de actividad física y salud.</p> <p>16. La institución desarrolla proyectos extraescolares de uso del tiempo libre, a través del deporte, la recreación y la actividad física.</p> <p>17. La institución educativa realiza salidas académicas como caminatas ecológicas, visitas a escenarios deportivos,</p>	<p>Anaeróbica. Mixta.</p> <p>14. Si. No. Cuáles son.</p> <p>15. Si. No. Cuáles son.</p> <p>16. Si. No. Cuáles son.</p> <p>17. Si. No.</p>
--	--	--	---

		etc.	
<b>Alimentación</b>	<p><b>Conocimientos en nutrición:</b> Concepción del término y componentes básicos de la nutrición.</p> <p><b>Promoción de la nutrición:</b> Fomento de dietas balanceadas.</p>	<p>18. La institución incluye proyectos educativos orientados a ayudar a mitigar la problemática de obesidad.</p> <p>19. ¿Conoce los parámetros básicos de una dieta balanceada?</p>	<p>18 Si. No. Cuáles. 19. Si. No. Cuáles son.</p>
<b>Tabaco</b>	<p><b>Prácticas en tabaco:</b> Actividades realizadas habitual o continuamente hacia el consumo de tabaco</p> <p><b>Promoción del no consumo de tabaco:</b> Posibilidades de fomento y prevención hacia el no consumo de tabaco</p>	<p>20. Usted fuma.</p> <p>21. Los profesores, dentro de esta institución, consumen tabaco en zonas determinadas para esto (cafetería, patios alejados, portería del colegio).</p> <p>22. En la clase de Educación Física se realizan actividades de prevención sobre los riesgos que conlleva el consumo de tabaco y sustancias psicoactivas.</p>	<p>20. Si. No. Pipa, tabaco o menos de 10 cigarrillos/día. De 10 a 19 cigarrillos/día. De 20 a 29 cigarrillos/día. De 30 a 39 cigarrillos/ día. 40 ó más cigarrillos/día. 21. Si. No. 22. Si. No. Cuáles son.</p>

## **5.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS**

La técnica de recolección de datos fue por medio de una encuesta auto-administrada por los docentes de básica primaria que orienta la asignatura de educación física, los docentes fueron seleccionados por azar simple. El instrumento es un cuestionario que consta de 23 preguntas con respuestas de selección múltiple, única respuesta y de respuesta abierta, dicho instrumento fue diseñado previamente y avalado por un juicio de expertos.

### **5.4.1 Descripción del instrumento**

#### **Antecedentes**

El instrumento fue utilizado en el año 2011, por la investigación contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria de la zona urbana del municipio de Pereira, Risaralda, Colombia.

#### **Partes**

El instrumento está dividido por las siguientes 5 variables:

- Hábitos de vida saludables
- Lineamientos curriculares
- Actividad física
- Alimentación
- Tabaco

#### **Condiciones de aplicación**

**Contexto:** Es un formato administrado, el cual está sujeto a inquietudes a resolver.

#### **Instrucciones y tiempo:**

Se explicará inicialmente el cómo se desarrolló: Esta encuesta es para identificar cual es la contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria de la zona rural del municipio de Pereira.

Docentes como usted están realizando la encuesta en varias instituciones rurales de la ciudad. La información que suministre será usada para fortalecer el sistema educativo enfatizado en la educación física saludable. Las respuestas que usted suministre serán mantenidas en secreto. Nadie sabrá sus respuestas. Conteste las preguntas basado en lo que usted realmente sabe o hace. No hay respuestas correctas o incorrectas.

**Formato**

Ver anexo A

**5.4.2 Validación**

**Juicio de expertos:** el instrumento fue revisado y aprobado por los expertos CARLOS DANILO ZAPATA Y JOSE CARLOS GIRALDO, ambos profesores investigadores con amplia experiencia en el tema.

**Prueba piloto:** se realizó con profesores del municipio de Dosquebradas, con base en esto se hicieron los ajustes respectivos al instrumento.

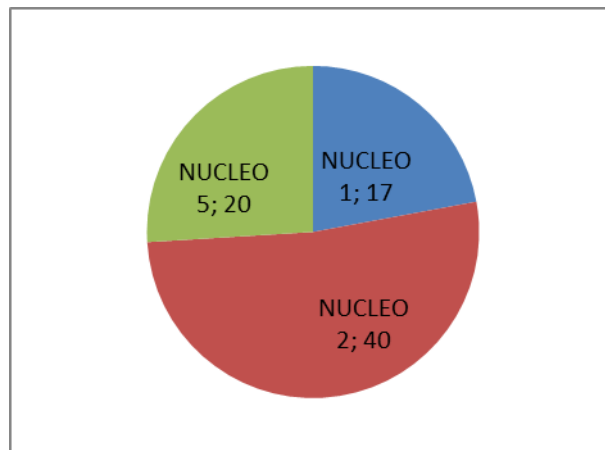
**5.5 EVALUACION ETICA**

La actual investigación se denominó sin riesgo por ser un estudio que emplea técnicas y métodos documentales, no se realizó ninguna intervención o modificación intencionada de variables biológicas, fisiológicas, sociológicas de los individuos que participaron.

## 6. RESULTADOS

### 6.1 DATOS GENERALES

Figura 2. Docentes encuestados por núcleo educativo



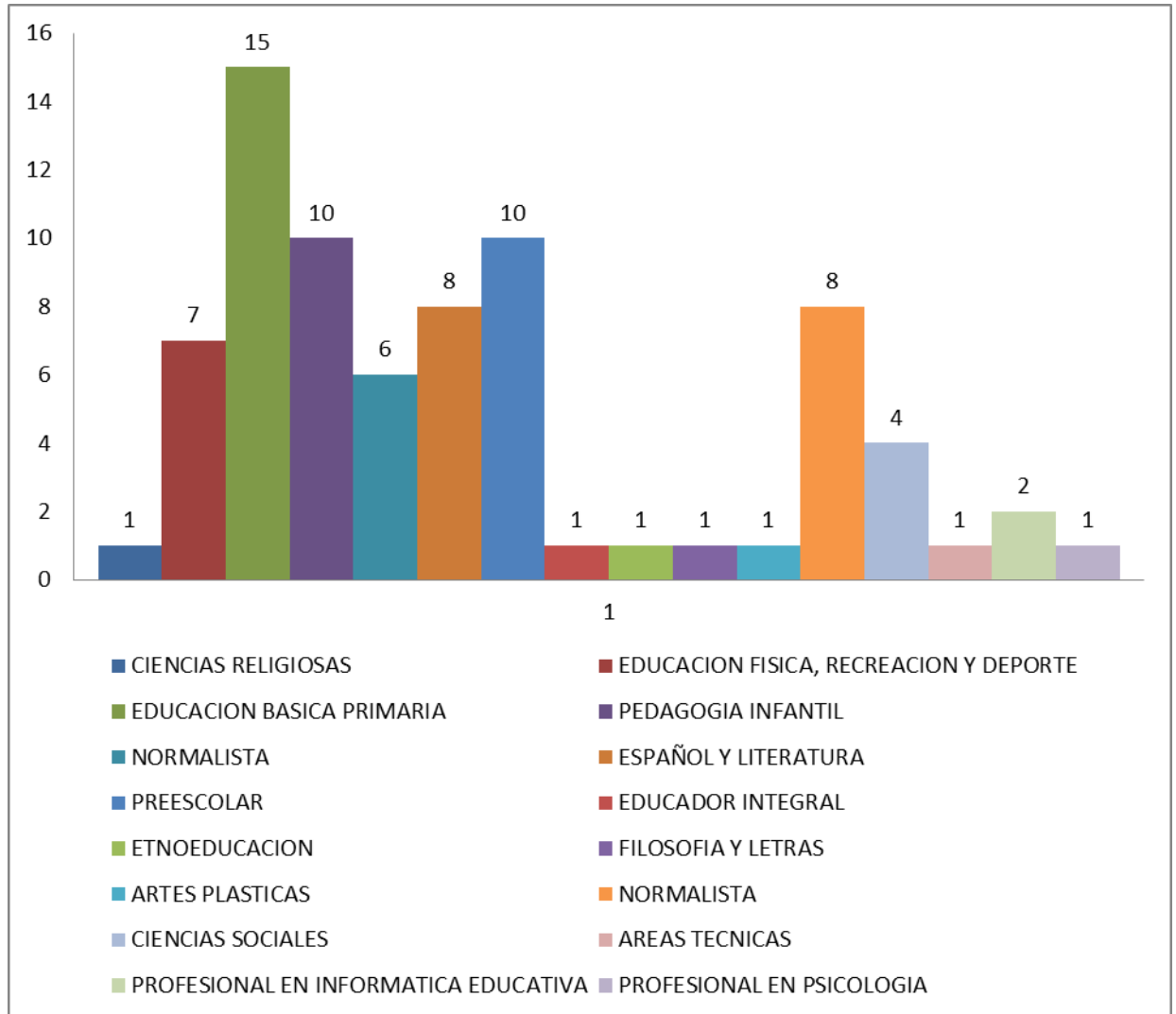
La figura evidencia que de los 77 encuestados, 40 de ellos hacen parte del núcleo educativo número 2, 20 docentes pertenecen al núcleo educativo número 5 y por último 17 encuestados pertenecen al núcleo educativo número 1.

**Figura 3. Distribución de encuestados por núcleo e institución**

Núcleo educativo	Numero de instituciones e Instituciones	Número de docentes
<p><b>Núcleo educativo 2</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esperanza</li> <li>2. Planes</li> <li>3. Carlos Eduardo Vasco Uribe</li> <li>4. El Cóngolo</li> <li>5. San Antonio De Padua</li> <li>6. Ernesto Gutiérrez Arango,</li> <li>7. San Joaquín</li> <li>8. Leningrado</li> <li>9. Buenos Aires</li> <li>10. La Palmilla</li> <li>11. El Retiro</li> <li>12. La Bamba</li> <li>13. Santa Teresita</li> <li>14. El Gurrio</li> </ol>	<p><b>40 encuestados</b></p>
<p><b>Núcleo educativo 5</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amoladora Alta</li> <li>2. Amoladora Baja</li> <li>3. El Edén</li> <li>4. El Pomo</li> <li>5. La Siria</li> <li>6. Santander</li> <li>7. San Marino</li> <li>8. Pital De Combia</li> <li>9. Llano Grande</li> <li>10. Pital de Combia-Corcega,</li> <li>11. Maracaibo</li> <li>12. San Vicente</li> <li>13. El Clareth</li> <li>14. La Suecia</li> <li>15. La Renta</li> <li>16. La Honda</li> </ol>	<p><b>20 encuestados</b></p>
<p><b>Núcleo educativo 1</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agustin Corrales,</li> <li>2. Laguneta</li> <li>3. el Manzano</li> <li>4. Monte largo</li> <li>5. Jose Antonio Galán</li> <li>6. Guayabo-Guadalajara</li> <li>7. Graminea</li> <li>8. Guayabal</li> <li>9. Huertas</li> <li>10. Yarumito</li> <li>11. Condina</li> <li>12. el Jordán</li> </ol>	<p><b>17 encuestas</b></p>

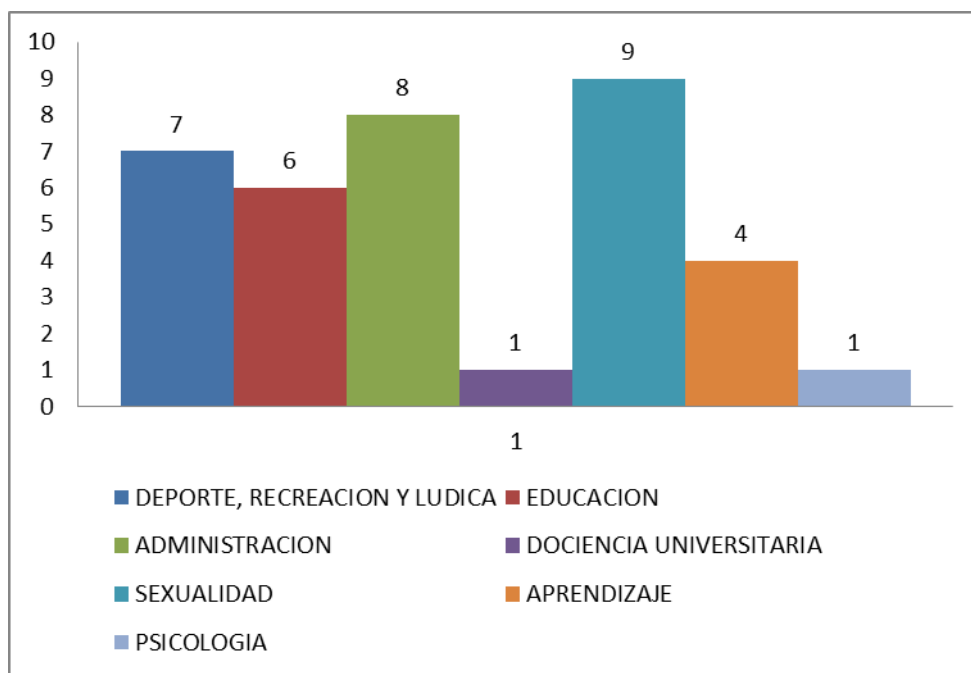


**Figura 4. Formación profesional en pregrado de los docentes encuestados**



De los 77 docentes encuestados, 15 docentes su formación profesional en pregrado está enfocada a la educación básica primaria, 10 encuestados están formados en pedagogía infantil, los otros 10 expresan una formación en pre-escolar y 7 su pregrado se encuentra en la educación física, deporte y recreación estos son los casos más destacados en la encuesta realizada.

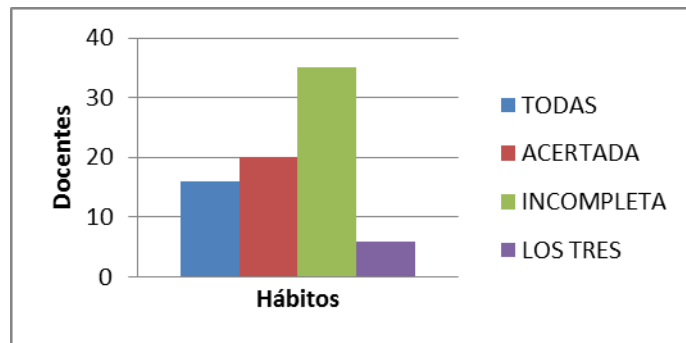
**Figura 5. Formación profesional en postgrado de los docentes encuestados**



La figura muestra que de los 77 encuestados, 36 docentes han realizado estudios de postgrado en diferentes áreas entre las más destacadas, 9 docentes se especializaron en la educación sexual, 8 en administración educativa y 7 en afines al deporte, la recreación y la lúdica.

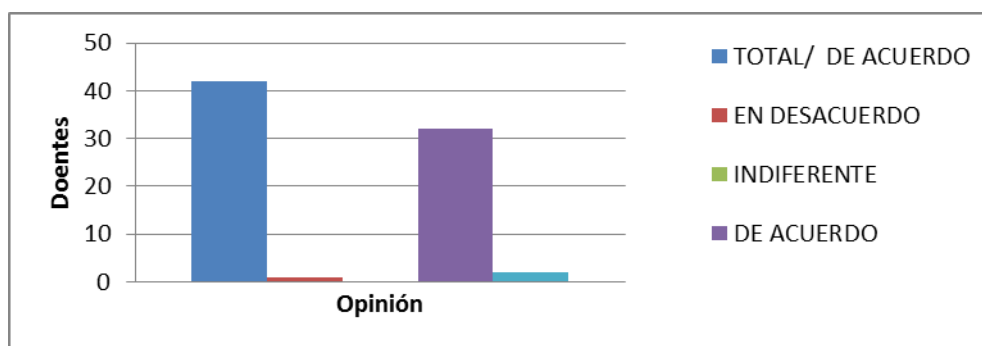
## 6.2 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Figura 6. Hábitos más importantes a desarrollar en los estudiantes.



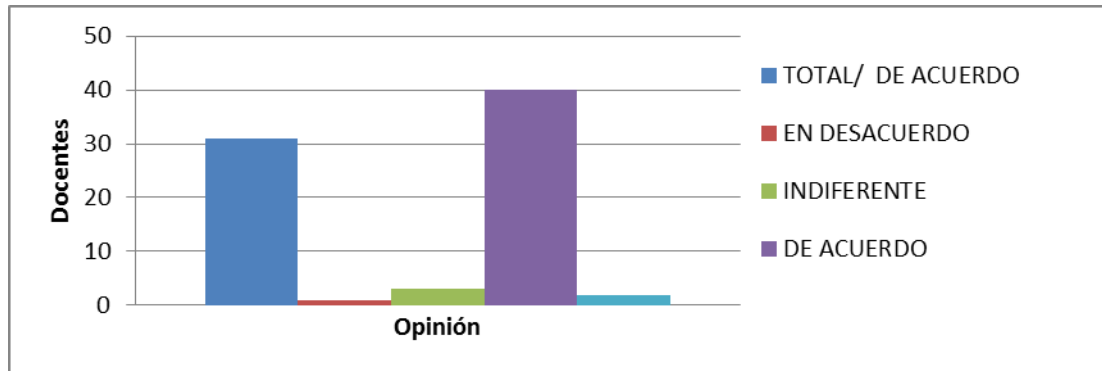
Los datos arrojados en la entrevista de las 77 personas encuestadas, 20 encuestados dieron la opción de respuesta acertada la cual se refiere a los hábitos de comer balanceadamente, realizar actividad física regular, no consumo de tabaco y sustancias psicoactivas, higiene corporal y acudir frecuentemente al médico, sólo 6 personas contestaron la opción de respuesta de los tres el cual se encuentra comer balanceadamente, actividad física regular, no consumo de tabaco y sustancias psicoactivas, por otro lado 35 personas que representan la mayoría de los encuestados eligieron la opción de respuesta incompleta.

Figura 7. Consideración que un hábito de vida saludable se convierten en un estilo de vida saludable



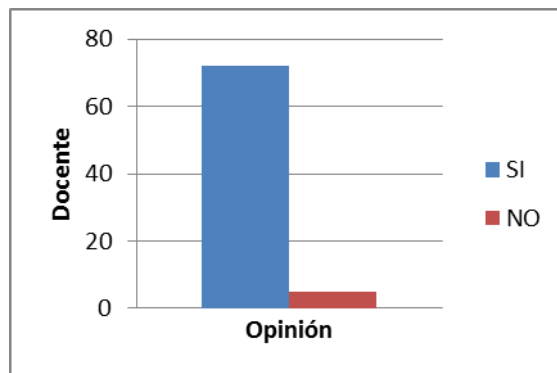
Se evidencia que de las 77 encuestadas, 42 docentes están totalmente de acuerdo y 32 personas muestran estar en de acuerdo con que un hábito de vida saludable es una conducta repetitiva que se vuelve un estilo de vida en donde se mejora la calidad de la misma.

**Figura 8. El proyecto educativo se encamina a los hábitos de vida saludable**



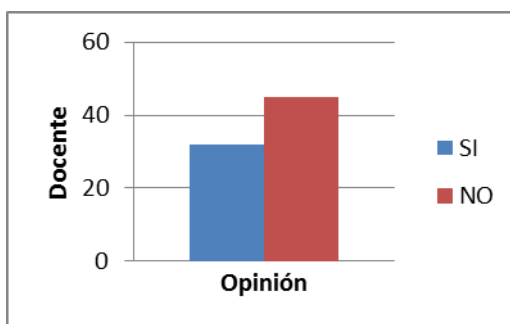
La figura evidencia que de las 77 personas encuestadas, 40 personas manifestaron estar de acuerdo y 31 personas están totalmente de acuerdo en que el proyecto educativo institucional, encamina a la educación física al fomento de hábitos de vida saludable en los niños de básica primaria, por el contrario 3 personas muestran estar en desacuerdo y a 3 personas se muestran indiferentes.

**Figura 9. El plan de estudios fomenta los hábitos de vida saludable**



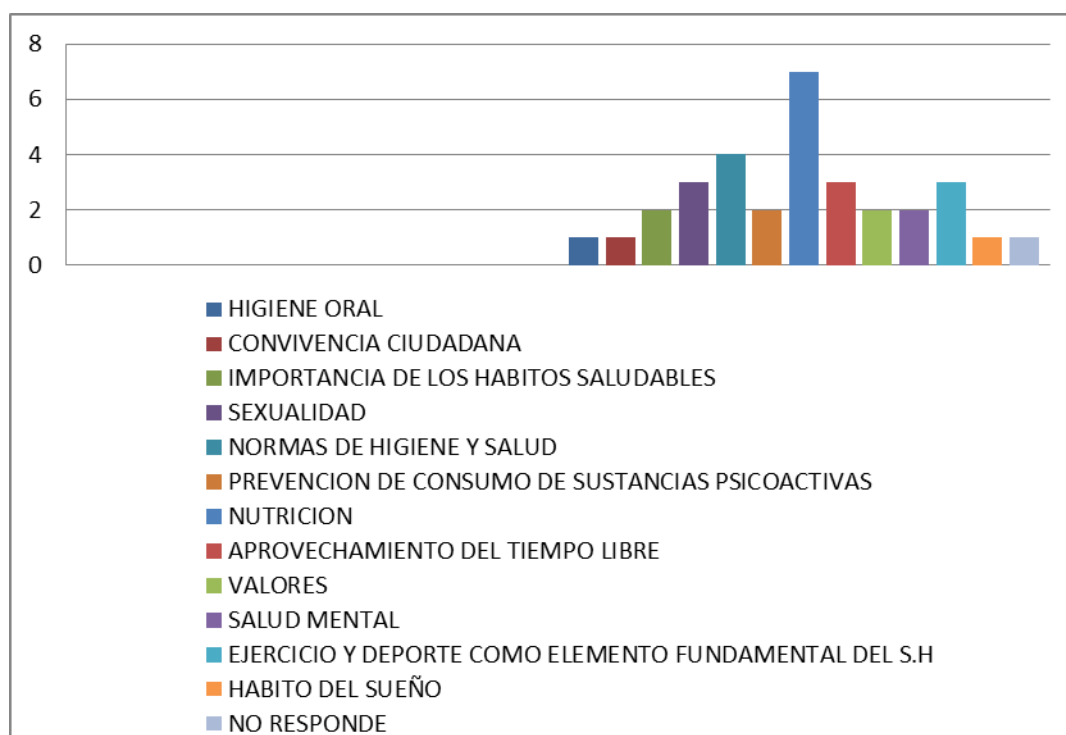
Se muestra que de las 77 personas encuestadas, 72 docentes expresan que el plan de estudios, en lo referente a la educación física contiene pautas para el fomento de hábitos de vida saludable en los niños de básica primaria, por el contrario 5 personas enuncian que el plan de estudios no contiene pautas para el fomento de hábitos de vida saludable en los niños de básica primaria.

**Figura 10. La institución realiza talleres de hábitos saludables para los padres de familia**



Se evidencia que de las 77 personas encuestadas, 32 personas dicen haber realizado talleres de capacitación a los padres de familia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable, mientras que 35 personas manifiestan no haber realizado talleres de capacitación a los padres de familia. En la figura 6 se muestra las temáticas desarrolladas en las capacitaciones por los docentes.

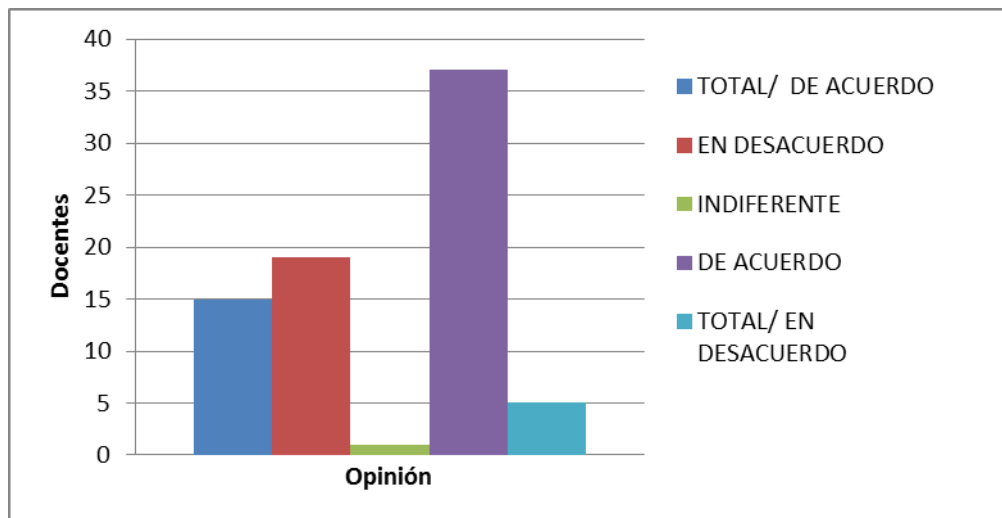
**Figura 11. Temáticas desarrolladas en talleres de capacitación para los padres de familia sobre los hábitos de vida saludable**



Se evidencia que de las 77 personas encuestadas, 32 personas dicen haber realizado talleres de capacitación a los padres de familia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable, de estos 32 encuestados, 7 de ellos manejaron la temática de nutrición, 4 de ellos realizaron sobre normas de higiene y salud los 20 docentes restantes expresan haber realizado capacitaciones de sexualidad, salud mental, convivencia ciudadana entre otras.

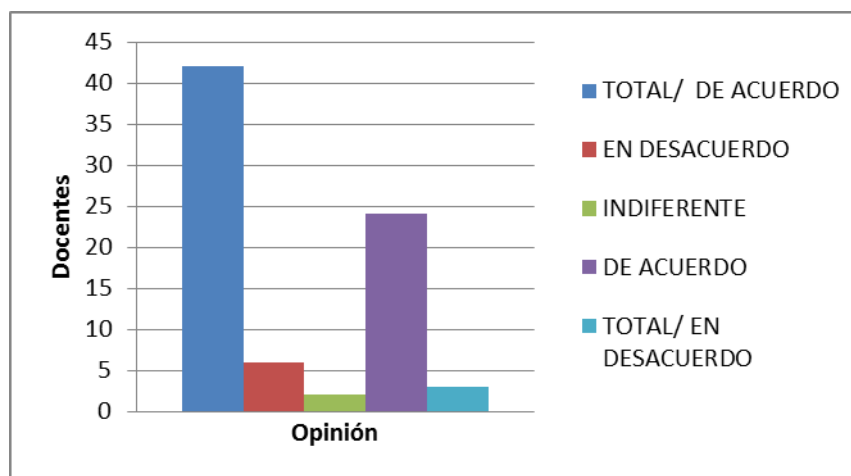
### 6.3 LINEAMIENTOS CURRICULARES

**Figura 12. El tiempo semanal destinado para la clase de educación física es suficiente**



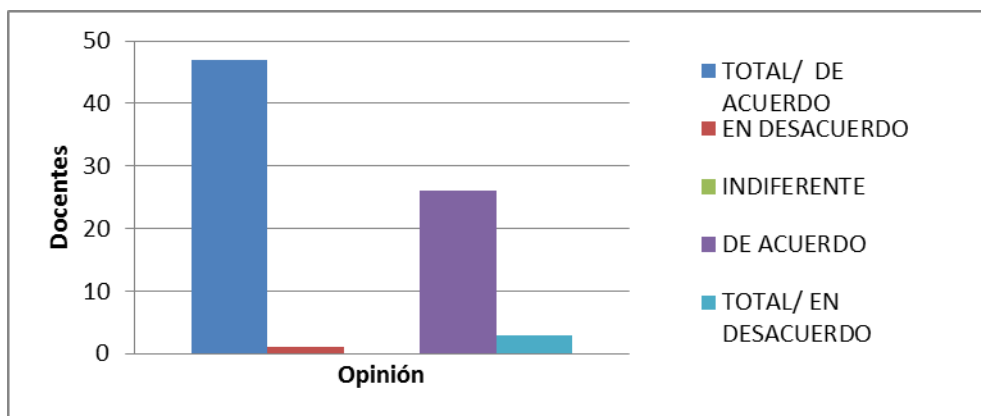
La figura muestra que de las 77 personas encuestadas, 37 personas expresan estar de acuerdo y 15 personas están totalmente de acuerdo en que el tiempo semanal destinado para la orientación de la clase de Educación Física es suficiente, mientras que 19 personas exponen estar en desacuerdo y otras 5 están totalmente en desacuerdo.

**Figura 13. Le da la misma importancia a la educación Física que a otras áreas de la educación**



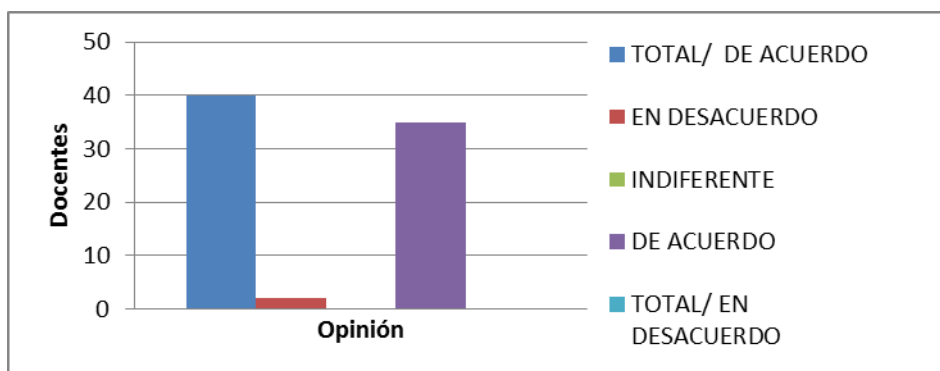
Se evidencia que de las 77 personas encuestadas, 42 personas muestran estar de totalmente de acuerdo y 24 están de acuerdo en darle la misma importancia a la educación física que a otras áreas obligatorias como matemáticas o español, mientras que 9 personas exponen estar en desacuerdo y 2 personas se le es indiferente.

**Figura 14. Considera importante dominar los conocimientos básicos del área de educación física**



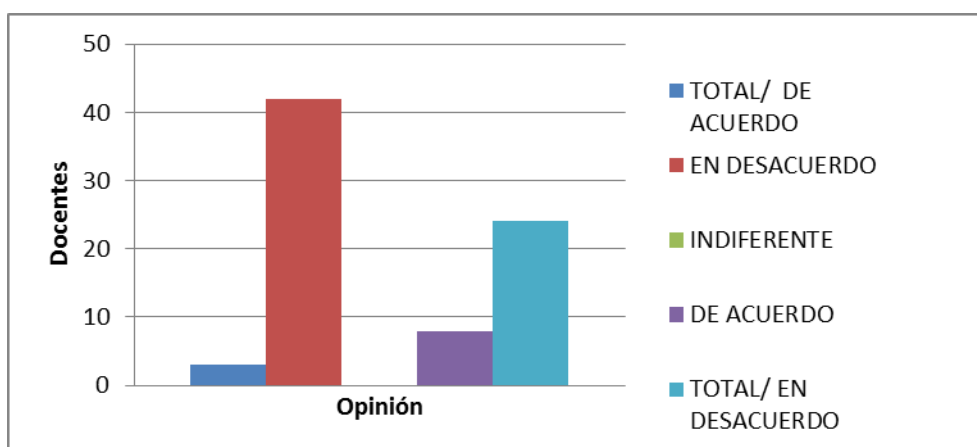
De de las 77 personas encuestadas, 47 personas expresan estar totalmente de acuerdo y 26 docentes están de acuerdo en considerar importante que el docente del aula domine los conocimientos básicos del área de educación física, por otro lado 4 personas manifiestan estar en desacuerdo con lo anterior.

**Figura 15. En Clase de educación física, se fomenta el cuidado del cuerpo, a través de las capacidades condicionales**



De las 77 docentes, la gran mayoría de los encuestados en este caso 40 personas dicen estar totalmente de acuerdo y 35 están de acuerdo en que los procesos llevados a cabo en la clase de educación física, fomentan el cuidado del cuerpo, a través de la adecuada intervención de las capacidades condicionales, mientras que 2 de las personas encuestadas se muestran en desacuerdo.

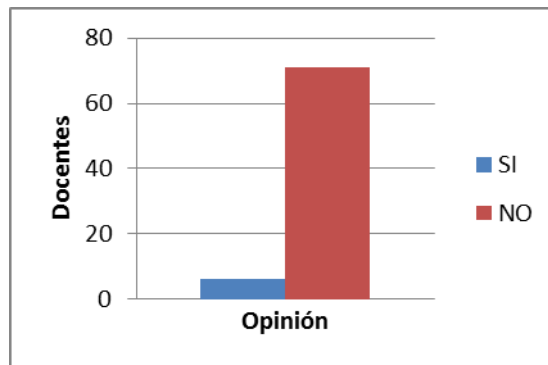
**Figura 16. El deporte se involucra en la clase de educación física con un fin solo competitivo**



La figura muestra que de las 77 personas encuestadas, 42 personas dicen estar en desacuerdo y 24 totalmente en desacuerdo en que el deporte es involucrado en la clase de educación física con un fin sólo competitivo, por otro lado 11 personas afirman estar de acuerdo.



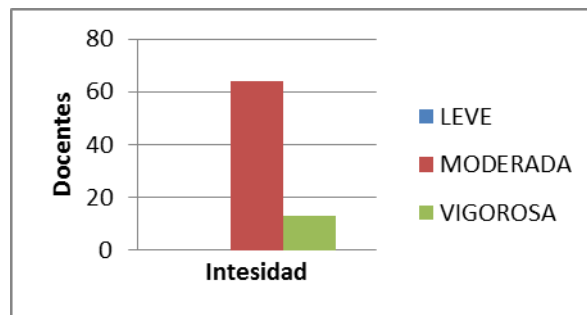
**Figura 17. Existen escuelas deportivas o disciplinas deportivas en la institución**



Se Evidencia que de las 77 personas encuestadas, 71 personas expresan que no existen escuelas deportivas o disciplinas deportivas en la institución para los niños de básica primaria, mientras que 6 personas afirman la existencia de escuelas o equipos deportivos en la institución.

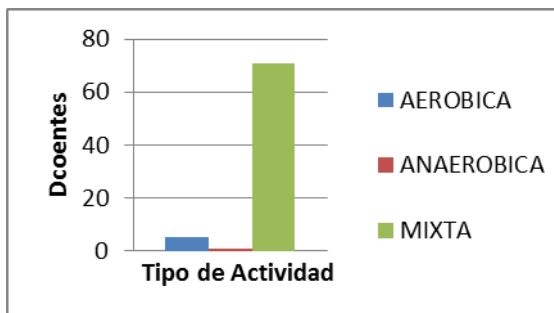
#### 6.4 ACTIVIDAD FÍSICA

**Figura 18. Intensidad considerada con la cual un niño debe realizar actividad física**



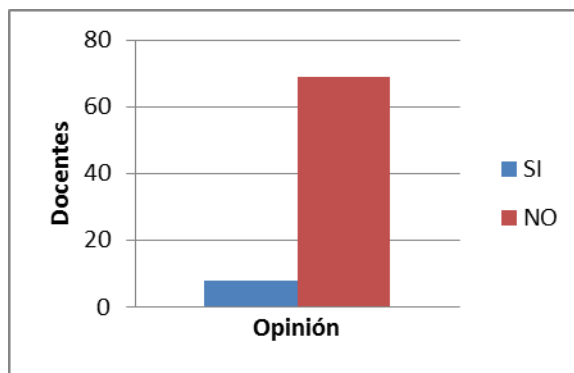
De los 77 docentes encuestados, 64 respondieron que la intensidad adecuada para un niño debe ser moderada, en comparación a los 13 encuestados restantes opinaron que la intensidad debería ser vigorosa.

**Figura 19. Tipo de actividad que se considera más recomendada para un niño**



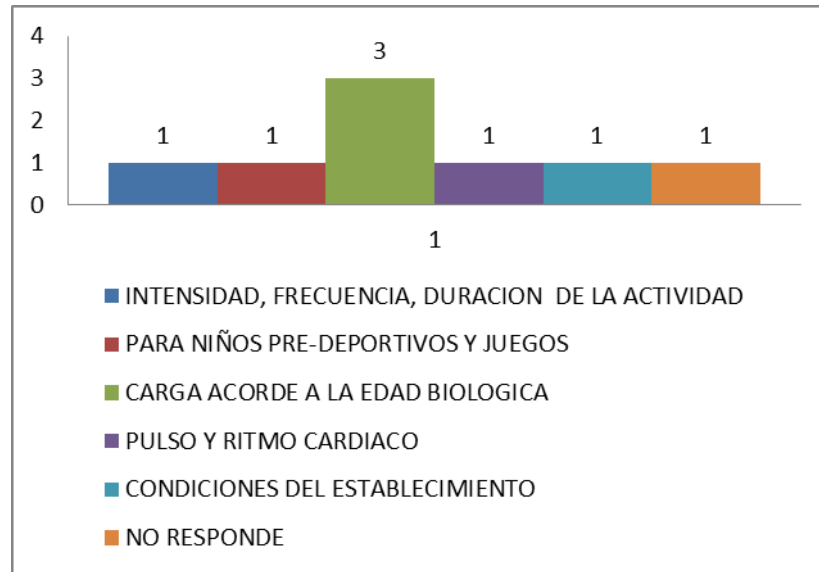
De los 77 encuestados, 71 personas afirman que el tipo de actividad más recomendada para un niño es la resistencia mixta (aeróbica y anaeróbica), mientras 5 docentes muestran que la actividad recomendada es la anaeróbica

**Figura 20. Conoce las recomendaciones internacionales de actividad física para niños y jóvenes**



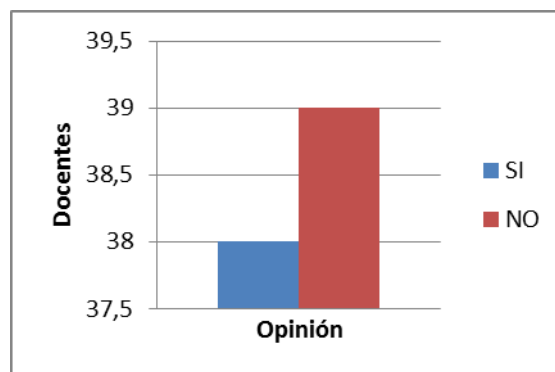
De los 77 encuestados, 69 docentes manifiestan no conocer las recomendaciones internacionales de actividad física para niños y jóvenes, mientras 8 docentes si afirman conocer las recomendaciones.

**Figura 21. Recomendaciones dadas por los docentes que afirman conocer las recomendaciones internacionales de actividad física para niños y jóvenes**



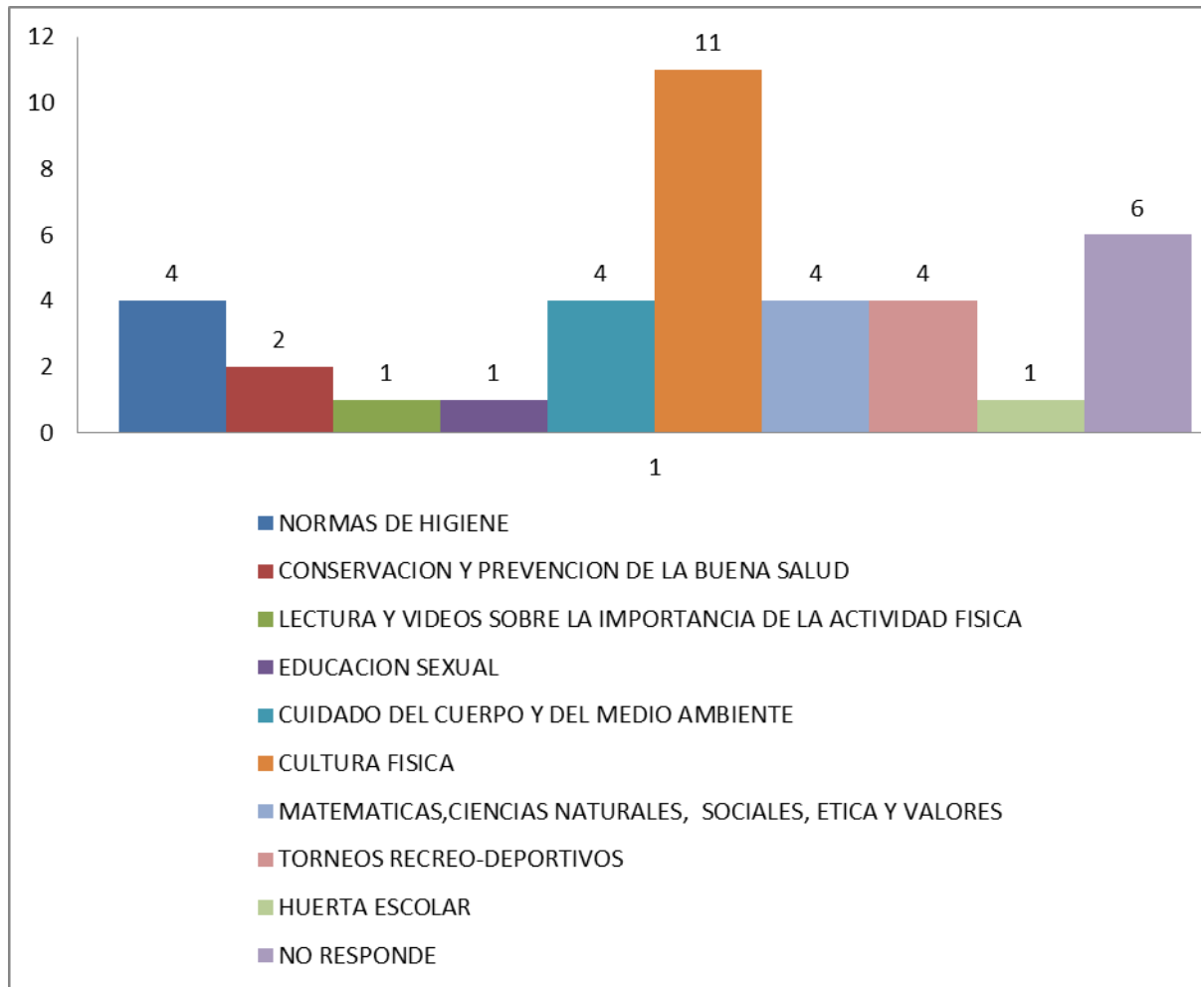
De los 77 encuestados, los 8 docentes que respondieron conocer las recomendaciones internacionales de actividad física, lo cual las respuestas fueron las siguientes, 3 docentes consideran que la carga debe ser acorde a la edad biológica, de los 5 restantes cada uno opina que es la intensidad, frecuencia y duración, pre-deportivos, juegos y uno considera que depende de las instalaciones del establecimiento, uno no respondió.

**Figura 22. Desarrolla proyectos interdisciplinarios de actividad física y salud en la escuela**



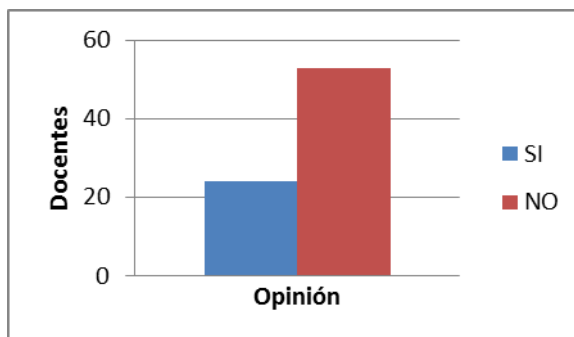
De los 77 encuestados, 39 personas expresan no desarrollar proyectos interdisciplinarios de actividad física y salud mientras que 38 docentes restantes afirman desarrollarlo proyectos dentro de la institución.

**Figura 23. Proyectos interdisciplinarios desarrollados en la institución**



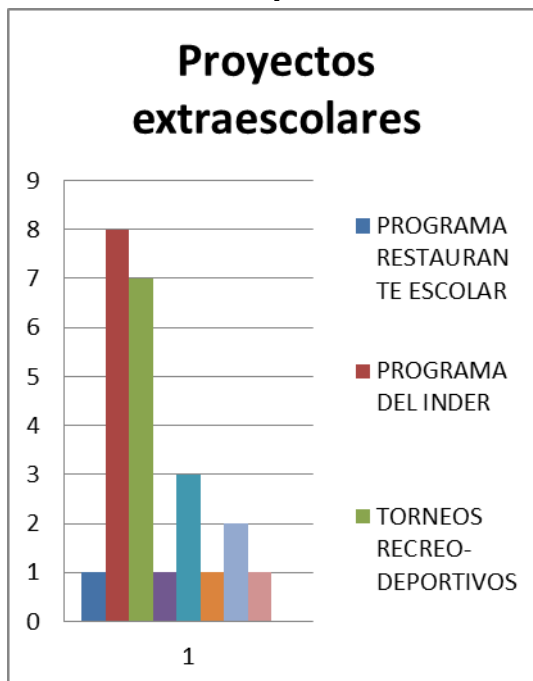
Los proyectos interdisciplinarios de actividad física y salud son llevados a cabo en las instituciones de 11 docentes quien su proyectos se basa en la cultura física, 4 docentes tratan temas de la conservación de la buena salud y otros 4 docentes fomentan el cuidado del cuerpo a través de otras materias como matemáticas y ciencias naturales.

**Figura 24. La institución desarrolla proyectos extraescolares del uso del tiempo libre.**



De los 77 docentes encuestados, 53 personas afirman que la institución no desarrolla proyectos extraescolar; mientras 24 docentes afirman que la institución desarrolla proyectos extraescolares del uso del tiempo libre a través del deporte, la recreación y la actividad física.

**Figura 25. Proyectos Extraescolares del uso del tiempo libre**

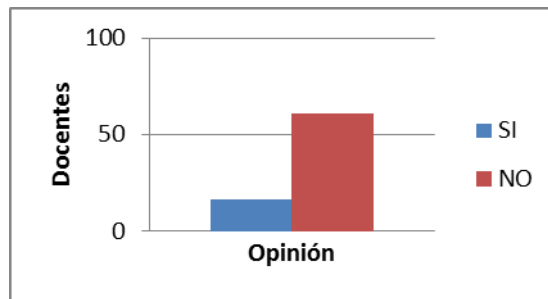


De los 77 encuestados, los 24 docentes que afirman realizar proyectos extraescolares, 8 personas afirman que existe un programa del Inder quien dirige

el proyecto del uso tiempo libre, 7 de los encuestados emplean los torneos recreo-deportivos en la comunidad y 3 instituciones tienen escuelas de fútbol, 2 escuelas participan de la danza, teatro y música, mientras las 4 restantes cada una desarrolla el programa de restaurante escolar, día del juego, proyecto del medio ambiente y desarrollo del pensamiento.

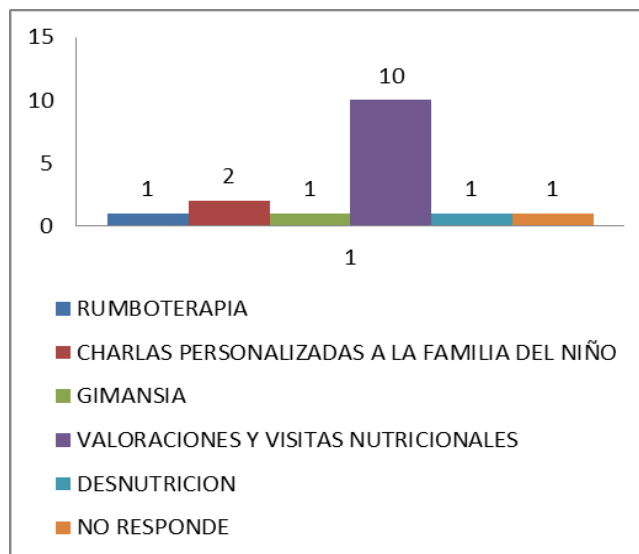
## 6.5 ALIMENTACIÓN

**Figura 26. La institución incluye proyectos educativos orientados a ayudar a mitigar la problemática de nutrición**



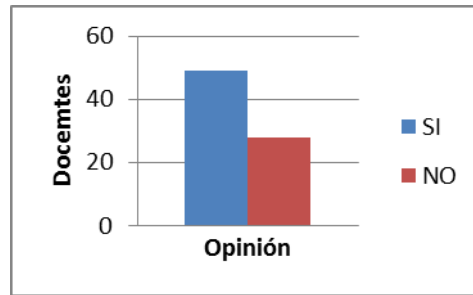
La figura muestra que de los 77 encuestados, 61 docentes enuncian que las instituciones no tienen incluidos proyectos educativos sobre la problemática de nutrición, sin embargo 16 docentes afirman si tener proyectos.

**Figura 27. Proyectos educativos orientados a ayudar a mitigar la problemática de nutrición**



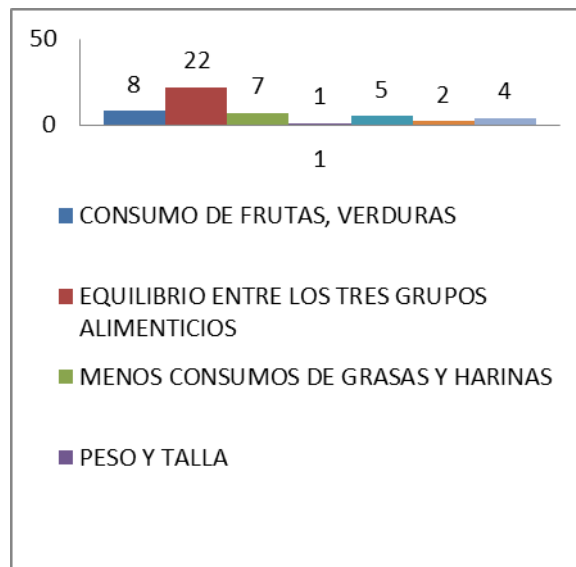
De los 77 encuestados, 27 docentes afirman tener proyectos escolares de los cuales 16 instituciones cuentan con proyectos educativos de nutrición, 10 son orientados hacia las valoraciones y visitas nutricionales según sea el caso de desnutrición u obesidad. 2 instituciones realizan charlas personalizadas, 2 realizan actividad física (gimnasia y rumba terapia), una sola persona no respondió.

**Figura 28. Conoce los parámetros básicos de una dieta balanceada**



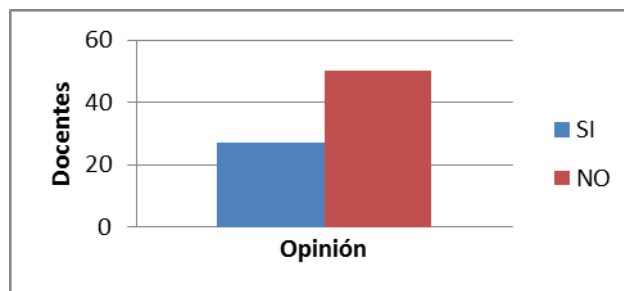
Se evidencia que de los 77 docentes encuestados 49 respondieron si conocer los parámetros básicos de una dieta balanceada, mientras 28 docentes expresan no conocer dichos parámetros.

**Figura 29. Parámetros básicos de una dieta balanceada según docentes encuestados**



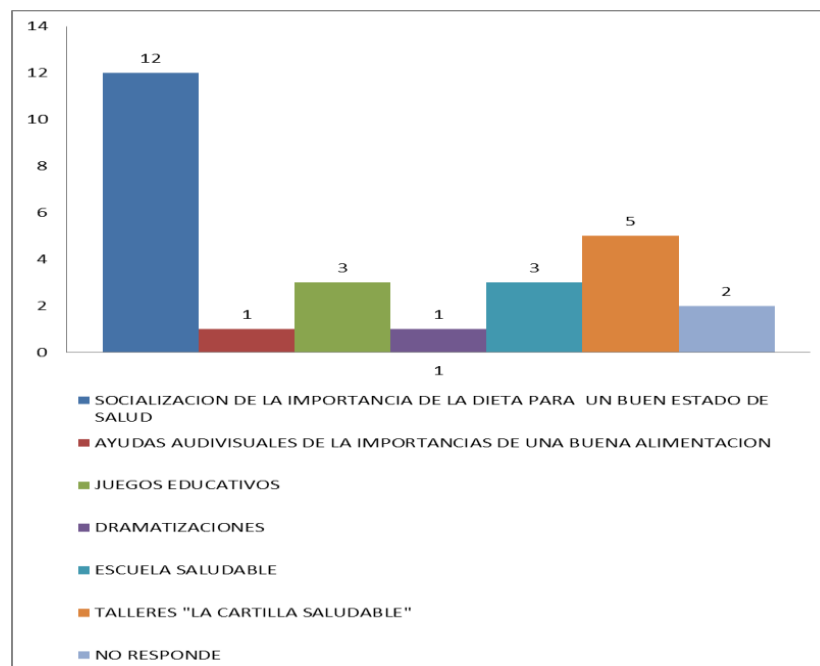
De los 77 docentes encuestados, 49 docentes afirman conocer los parámetros básicos de una dieta balanceada, de los cuales 22 personas consideran un parámetro básico el equilibrio entre los tres grupos alimenticios, 8 encuestados dicen el consumo de frutas-verduras y 7 profesores afirma que el menor consumo de grasas y harinas, 5 declaran que las recomendaciones básicas es CESA (Completa Equilibrada Suficiente Adecuada), 4 se basan en la pirámide alimenticia, 1 recomienda la talla y peso, 4 docentes no respondieron

**Figura 30. En la clase de Ed. física se realizan actividades de promoción de alimentación saludable**



De los 77 encuestados, 50 personas no realizan actividades de promoción de alimentación saludable en la clase de educación física, las 27 personas restante afirma si realizar actividades.

**Figura 31. Actividades promocionadas por los docentes en la clase de educación física de cómo llevar una alimentación saludable**

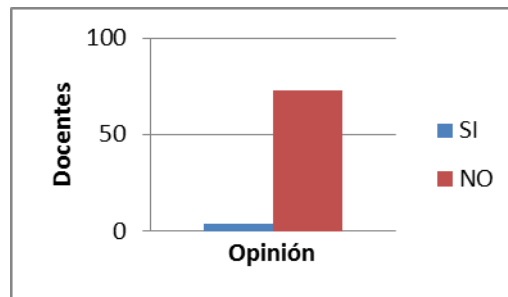




Se evidencia que de los 77 encuestados, 27 docentes realizan las diferentes actividades de promoción de los cuales 12 realizan socializaciones sobre la importancia de una buena alimentación para el estado de salud, 5 desarrollan talleres basados en las cartilla saludables dadas por la secretaria municipal de salud, 3 se basan en la escuela saludable y dramatizaciones, solo dos personas no respondieron.

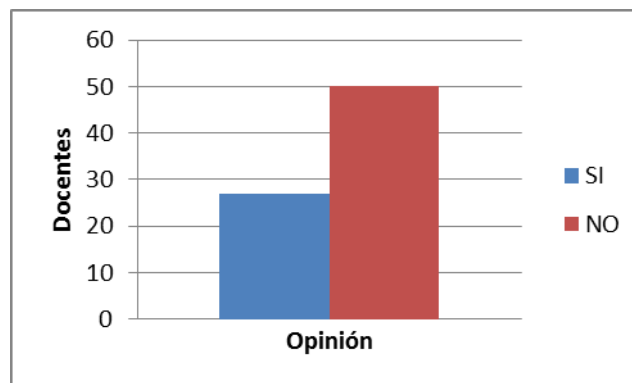
## 6.6 TABACO

**Figura 32. Los profesores dentro de la institución consumen cigarrillo**



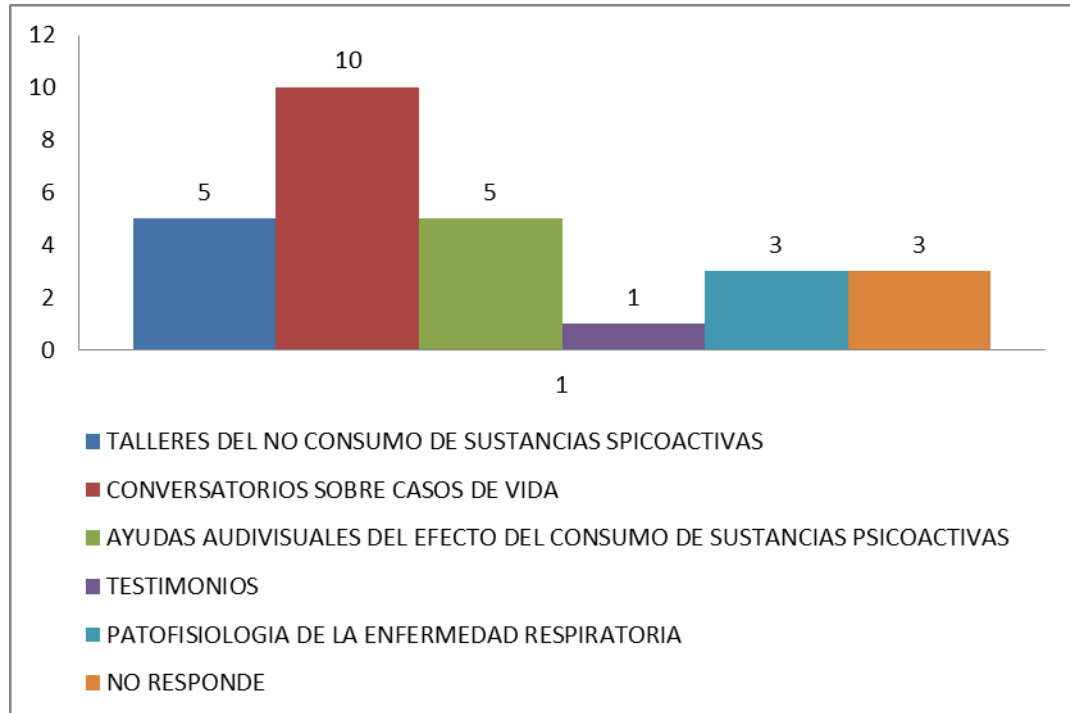
Los 77 encuestados, solo 4 docentes afirman que se consume cigarrillo dentro de la institución

**Figura 33. En la clase de educación física se realizan actividades de prevención del consumo de tabaco**



La figura evidencia que de los 77 encuestados, 50 docentes no realizan actividades de prevención del consumo de tabaco en la clase de Educación física, mientras 27 Si hacen actividades de prevención para los escolares.

**Figura 34. Actividades de prevención del consumo de cigarrillo realizadas en clase de educación física**



De los 77 encuestados, 27 de los docentes realizan actividades de prevención del consumo de cigarrillo de los cuales, 10 realizan conversatorios sobre casos de vida, 5 utilizan ayudas audiovisuales sobre los efectos del consumo, otros 5 realizan talleres educativos, 3 hacen uso de los testimonios y la pato -fisiología, 3 docentes no respondieron.

## 7. DISCUSIÓN

La siguiente investigación hace parte de un macro proyecto el cual tiene como objetivo determinar la contribución de la educación física escolar en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria del Municipio de Pereira, por medio del presente estudio se determinó la contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria en los núcleos educativo 1,2 y 5 de la zona rural del municipio de Pereira. Se identificaron los conocimientos y practicas desarrollados por 77 docentes de género masculino y femenino que orientan la clase de educación física y a quienes destacamos entre las siguientes formaciones profesionales, educación básica primaria, pedagogía infantil, educación pre-escolar y educación física deporte y recreación, de igual forma se identificaron las practicas de 42 instituciones educativas de los núcleos anteriormente enunciados, en cuanto a la promoción de hábitos de vida saludable.

En primer lugar se muestra el conocimiento y la utilización de los lineamiento curriculares en la educación física, en segundo lugar los conocimientos de los docentes sobre conceptos de hábitos de vida saludables y por último se identifica los conocimientos y prácticas del docente específicamente en hábitos de actividad física, alimentación saludable y no consumo de sustancias psicoactivas en este caso el tabaco.

### LINEAMIENTOS CURRICULARES

Los lineamientos tienen como propósito servir de orientación y apoyo a los docentes para el desarrollo curricular dentro de los proyectos educativos institucionales y así ofrecer una enseñanza con propósitos de desarrollo a los estudiantes, en este caso es visto desde los hábitos de vida saludable.

El docente de educación física es un actor protagónico en el proceso de la enseñanza, es el adulto que facilita, orienta, coordina el aprendizaje de estos contenidos según Rodolfo Rozengardt<sup>47</sup>. Se observa que la mayoría de los encuestados son de formaciones ajenas a la educación física y afines, además del rol multi-gradual que asumen para cubrir la educación en la básica primaria rural, situación contraria a lo que establece la ley de obesidad al enunciar que “el Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los

---

<sup>47</sup>ROZENGARDT, [Rodolfo](#). Una propuesta didáctica para la educación física con niños. fundamentos desde las teorías del aprendizaje. en línea . citado el 27 de Abril de 2011 . Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd9/efi92.htm>

niveles de educación inicial, básica y media vocacional”<sup>48</sup>, como estrategia de promoción de hábitos de vida saludable.

Quizás para el Ministerio de Educación, los docentes a cargo de orientar la clase de educación física en la básica primaria tengan la idoneidad y capacidad para hacerlo, no obstante se encontró que la mayoría de los encuestados tienen pocos conocimientos en el área de educación física, es preocupante la falta de cultura de los profesores en cuanto a afirmar que en sus procesos académicos fomentan el cuidado del cuerpo a través de la adecuada intervención de las capacidades condicionales, pero se evidencia desconocimiento en los conceptos y prácticas básicas que se desarrollan dentro de la clase de educación física como la orientación de la actividad física, también se evidencia poco desarrollo de proyectos que fomenten la utilización del tiempo libre y falta de prácticas para fomentar el cuidado del cuerpo por medio del deporte y la recreación entre otras.

Igualmente, se expresa en la investigación “influencia de la cátedra de educación física frente a los estilos de vida de la población escolar del departamento del Huila<sup>49</sup>” donde los docentes no tienen conocimientos relacionados con la salud y la actividad física en la clase de educación física.

Por consiguiente, la mayoría de las clases de educación física son llevadas por la espontaneidad del movimiento del niño lo cual conlleva a que la clase sea vista como un espacio de libre elección donde los niños realizan actividades no dirigidas por el docente; según Napoleón Murcia “ La clase de educación física se dirige al principio, sin embargo, se desfallece al final; la clase sucumbe, se derrumba su instrucción para terminar dejando que los estudiantes y las estudiantes hagan lo que quieran”<sup>50</sup>, de acuerdo a esta investigación muestra que esta situación se repite en la mayoría de las instituciones educativas del país, además se hace ver a la educación física como una asignatura poco importante para los estudiantes y para el desarrollo personal del mismo.

En la presente investigación se resalta la poca aplicación que las escuelas rurales tiene con relación a los lineamientos curriculares de la educación física, en cuanto al poco desarrollo de proyectos institucionales y de aprovechamiento del tiempo libre que compense las necesidades del escolar y brinde espacios a sus potencialidades en términos de deporte, recreación y actividad física, por lo tanto

---

<sup>48</sup> CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1355 de 2009 Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. (Octubre 14 2009) Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009 [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Disponible desde: <<[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley\\_1355\\_2009.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1355_2009.html)>>

<sup>49</sup> RAMOS, Carlos. Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila. Huila (Colombia):2010. Revista Educación física y deporte, n. 29-1, 67-74. en línea . citado el 27 de Abril de 2011 . Disponible en: <<<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/7162/6609>>>

<sup>50</sup> MURCIA, Napoleón. Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. Manizales (Colombia):2005. Universidad de Caldas. en línea . citado el 27 de Agosto de 2011 . Disponible en: <<<http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/vol3/NapoleonMurcia-GuillermoJaramillo.pdf>>>

se referencia lo expuesto en el documento de lineamientos<sup>51</sup> al decir que se debe formar y desarrollar las potencialidades de los niños a través de procesos dirigidos pedagógicamente y adecuados a sus necesidades.

Además Desde el enfoque planteado para el currículo de educación física, la perspectiva del desarrollo del deporte en la escuela se transforma en varios aspectos:

Se ubica el deporte escolar como programa de extensión, que no sustituye la clase de educación física y debe organizarse en el tiempo y espacio conforme al proyecto educativo institucional

Del mismo modo La construcción de un proyecto deportivo desde la escuela transforma la organización deportiva en sus aspectos formativos, cobertura y cualificación cultural

También se debe tener en cuenta que la clase de educación física es un espacio que permite el desarrollo integral de los niños, como lo afirman los lineamientos curriculares<sup>52</sup> al expresar que: “se pueden utilizar las posibilidades que presenta la educación física para procesos pedagógicos integradores, lúdicos y de compromiso directo del estudiante”; razón por la cual la clase no debe ser sustituida por otras actividades ni dirigida por los mismos estudiantes debido a que desfavorece un adecuado desarrollo integral del mismo.

Otra realidad es la duración de la clase de educación física, tiempo estimado entre una hora y media o dos horas semanales, lo cual es calificado suficiente por más de la mitad de los encuestados, mientras los docentes restantes están en desacuerdo con el tiempo destinado para la clase, estimación que se relaciona directamente con la formación afín en el área de la educación física de la minoría anteriormente enunciada, quienes mostraron a su vez tener presente la importancia de la asignatura como medio facilitador en la formar integral del escolar, y como complemento en los requerimientos semanales de actividad física recomendados en población infanto-juvenil.

Es de reconocer que la intensidad horaria no depende totalmente del docente sino de sus directivos, quienes desde el plan de estudios asignan las horas a las diferentes áreas y asignaturas. Si lo anterior se analiza teniendo como referencia que las horas clase son de 45 o 50 minutos y son un sólo día a la semana, además del tiempo que se pierde en el llamado a lista y la distribución de los niños e implementos, muestra un panorama más desalentador y alejado a las

---

<sup>51</sup> MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Serie de Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación Y Deporte. [En línea].Bogotá (Colombia):2008. Tomo1. [Citado el 30 de octubre de 2011].Disponible desde:<[http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)>

<sup>52</sup> *Ibíd.*, p. 20

recomendaciones de la OMS en cuanto la realización de actividad física, puesto que no garantiza las condiciones para generar hábitos o estilos de vida saludable.

Por otro lado se encontró que hay escasez de proyectos extra-escolares deportivos y recreativos en la zona rural encuestada, los cuales y según el documento lineamientos curriculares de la educación física podrían ser, el deporte escolar como programa de extensión, la creación de escuelas de formación deportiva, semilleros de recreación, grupos de danza, procesos interdisciplinarios de actividad física y salud, educación ambiental o prevención de desastres, lo cual muestra la poca importancia o desconocimiento por parte del docente y las instituciones educativas, y así mismo se evidencia poco interés por incluir al deporte formativo como parte del plan educativo institucional y proyecto escolar para la formación de hábitos de vida saludable en los niños.

No obstante las condiciones socioeconómicas de los habitantes de la zona rural y las limitaciones de acceso por el mal estado de las vías, sin contar que el estado de los escenarios recreativos y deportivos no es adecuado pueden llegar a ser causales determinantes en el desarrollo de proyectos escolares y extraescolares para el aprovechamiento del tiempo libre de los escolares.

## **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

Para la mayoría de los encuestados es claro que en la actualidad se debe fomentar en los estudiantes hábitos de vida saludables, para generar una forma de vida en pro de una mayor calidad y así reducir los índices de ECNT por medio del fomento, divulgación y promoción de hábitos saludables.

Una de las medidas más importantes en función de dicha promoción y prevención es inculcar hábitos saludables en edades tempranas, por medio de actividades lúdico-recreativas que impacte en la conciencia del niño y trascienda la información que se quiere brindar, es aquí donde adquiere más importancia la educación física, al contener las características esenciales para educar al ser humano en temáticas constructivas hacia el mejoramiento de la calidad de vida como lo afirma María Teresa Chiang al enunciar que la experiencia educacional indica que la mejor etapa para inculcar los hábitos que se espera tenga una persona como adulto, corresponde a la edad preescolar<sup>53</sup>.

No obstante, encontramos una contradicción en las afirmaciones anteriores por parte de un gran porcentaje de los encuestados, al notar que no determinaron cuales eran los hábitos saludables más importantes a desarrollar en los estudiantes, afirmación que se hace ajena a lo que expresa la guía de

---

<sup>53</sup>CHIANG, María Teresa. Propuesta de un programa de promoción sobre un estilo de vida saludable en preescolares mediante una intervención multidisciplinaria. Revista Cubana InvestBiomed [En línea]. 2003;22(4). Concepción (Chile): Universidad de concepción, Facultad de Ciencias Biológicas. 2003. [Citado el 25 de octubre de 2011].pág. 245-52. Disponible desde:<[http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol22\\_4\\_03/ibi05403.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol22_4_03/ibi05403.pdf)>

lineamientos curriculares en la sección de enfoque y procesos de formación en el fomento del cuidado del cuerpo y las recomendaciones dadas por la OMS en lo que refiere como actividad física regular, alimentación saludable, no consumo de sustancias psicoactivas considerando estos hábitos de vida saludable.

Situación similar a la que expone Carlos Ramos en su investigación al decir que “En la clase de Educación Física los docentes son conscientes de la importancia que representa para los estudiantes la educación física, y les informan sobre su importancia para la salud. Sin embargo los profesores no utilizan estrategias metodológicas innovadoras y creativas para reforzar los beneficios derivados de ésta e incentivar su práctica además en el momento de indagar sobre los conocimientos de los docentes frente a algunos conceptos básicos pero importantes para promover y prescribir la actividad física, se encontró que el 90,6% lo ignora”<sup>54</sup>.

Asimismo, la mitad de los encuestados no realizan talleres educativos como estrategia metodológica para la promoción de hábitos de vida saludable para los padres de familia suceso importante, al reconocer que el hogar es un complemento fundamental para desarrollar y mantener los hábitos adquiridos, sin embargo los docentes que sí realizan talleres educativos, orientaron temas específicos en las líneas de nutrición y normas de higiene, temas que son significativos para el desarrollo del escolar pero aun no abarcan todas las temáticas de la hábitos de vida saludables.

La 57ª Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2004, expone que el fin de lograr resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, las estrategias y las políticas de salud que se apliquen en la sociedad deben reconocer el papel esencial de la dieta, la nutrición, el no consumo de sustancias psicoactivas y la actividad física,<sup>55</sup> por lo tanto se destaca que en la actualidad los factores desencadenantes de las ECNT se están arraigando durante la infancia y la adolescencia, así que la prioridad es educar y fomentar conductas saludables en la sociedad a edades tempranas con lo cual promover la disminución de las cifras de ECNT en el futuro.

Las estrategias de promoción de estilos de vida saludables, requieren un compromiso por parte de todos los actores implicados como la familia, la institución educativa y la sociedad el cual debe ser un trabajo en conjunto. Como lo expresa la constitución política de Colombia el decir que: “el estado es el garante de los derechos, aunque comparte su responsabilidad con la familia y la sociedad, el cual le corresponde buscar estrategias o mecanismos de trabajo

---

<sup>54</sup> RAMOS, Carlos. Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila. Huila (Colombia):2010. Revista Educación física y deporte, n. 29-1, 67-74. en línea . citado el 27 de Abril de 2011 . Disponible en: <<<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/7162/6609>>>

<sup>55</sup> GOBIERNO DE LA RIOJA. Plan de promoción de hábitos saludables. [En línea]. Rioja (España): Rioja Salud, 2009. II plan. [Citado el 29 de octubre de 2011].Disponible desde: <[http://www.riojasalud.es/ficheros/plan\\_promoc\\_habitos\\_saludables09.pdf](http://www.riojasalud.es/ficheros/plan_promoc_habitos_saludables09.pdf)>

conjunto para garantizar los derechos fundamentales de todos los niños, niñas y adolescentes”<sup>56</sup>, es por esto que no se puede pretender que solo el docente o las instituciones educativas estén a cargo de la formación o educación de las personas o que sea el niño quien determine que es bueno o malo para él, la familia como pilar fundamental debe ser el guía en el proceso y debe ser quien determine cuales son las necesidades fundamentales para enfrentar las demandas socioculturales y económicas del entorno, en este caso vista desde la formación en hábitos de vida saludable para la salud y como fin en la desarrollo integral del ser humano

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Según la guía de actividad física y salud para niños y jóvenes de la OMS, resalta que el componente de actividad física en la infancia, genera en el estudiante una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludable hacia el bienestar físico, social y mental para la adultez<sup>57</sup>, y qué espacios más indicados como la escuela y la educación física para desarrollar dicho componente.

No obstante se reconoce que no es posible que la educación física actual supla las necesidades de actividad física del niño, con una sola clase semanal de educación física y teniendo en cuenta la poca implementación de proyectos escolares y extraescolares para el aprovechamiento del tiempo libre desde la práctica del deporte, la recreación y la actividad física, además el tiempo destinado para la clase es insuficiente, al impartir un mínimo de dos horas semanales de 45 a 50 minutos, tiempo que se encuentra alejado de las actuales recomendaciones de actividad física infantojuvenil, dadas por la OMS:

Al realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana, la actividad física debe incluir actividades aeróbicas y de mejora de la salud ósea, la fuerza muscular, la flexibilidad, juegos no estructurados o espontáneos; estas indicaciones son los niveles mínimos recomendados para que los niños, niñas y adolescentes obtengan beneficios para su salud<sup>58</sup>.

---

<sup>56</sup> CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA DEL 1991. De los Derechos, las Garantías y los Deberes [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): [Citado el 27/08/2010]. disponible desde: <<http://web.presidencia.gov.co/constitucion/index.pdf>>

<sup>57</sup> AZNAR, Susana: Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación. [En línea]. Madrid (ESPAÑA): Ministerio de Sanidad y Consumo- Ministerio de Educación y Ciencia [Citado el 27 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.cardiosalud.org/rafu/18.pdf>>

<sup>58</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. [En línea]. Ginebra (Suiza): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)>



Por otro lado la investigación halló que la mayoría de los encuestados expresaron tener conocimientos básicos para orientar la actividad física, mas no promueven el hábito de la actividad física dentro de la clase educación física y tampoco conocen las recomendaciones internacionales de actividad física para niños, situación que aumenta el panorama desalentador en términos de actividad física para las escuelas rurales del municipio de Pereira.

También se encontró que la mayoría de los docentes no realizan actividades de trabajo interdisciplinario de actividad física y salud, en las instituciones como el cuidado del cuerpo, celebración de fechas especiales como el día de la actividad física, día de la obesidad, día sin tabaco entre otras actividades. Aunque reconocen el papel fundamental del trabajo interdisciplinar de la educación física en la escuela; es preocupante esta situación, al ver que no se está promoviendo la práctica y los beneficios de la actividad física en la clase de educación física ni en otras áreas pertinentes como ciencias naturales y ética, dejando de lado los múltiples beneficios que trae la práctica de actividad física para la salud y desarrollo social del estudiante.

Se relaciona la poca promoción de la actividad física en los entornos del infante con lo que se refleja, CONPES afirma que los actuales indicadores básicos de actividad física por grupos de edad en Colombia al ver que sólo un 12,5% de los adolescentes realiza ejercicio vigoroso y que el 42,9% reporta no realizar ejercicio<sup>59</sup>, y es así como se nota que este, se convierte en un factor de riesgo desencadenante para desarrollar ECNT, además la falta de una constante y persistente divulgación de los hábitos saludables en los infantes, hace que hábitos tan importantes como la actividad física, el no consumo de tabaco y la buena alimentación sean considerados irrelevantes para la salud del presente y futuro del estudiante.

## **ALIMENTACIÓN**

Las Líneas estratégicas y acciones consideradas en el Plan Nacional de Salud Pública de Colombia 2007 – 2010, discuten que:

se deben impulsar estrategias para la promoción de la actividad física en escenarios educativos, redes y grupos comunitarios, promover estrategias de información, educación, comunicación y asesoría para desestimular el hábito de fumar y la cesación del hábito del tabaco en las escuelas de básica primaria, secundaria, universidades y lugares de trabajo y ejercer abogacía para incluir en el Plan Decenal de Educación, programas dirigidos a incrementar el acceso al consumo de alimentos saludables en el ámbito

---

<sup>59</sup> CONSEJO NACIONAL DE POLITICA ECONOMICA SOCIAL. propuesta de política nacional de promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. [En línea]. Medellín (Colombia): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: < <http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>>

educativo y para sustituir la clase de educación física de conceptos de deportes a clases de actividad física<sup>60</sup>

La mayoría de las escuelas encuestadas dentro del plan educativo institucional no incluyen un proyecto que logre mitigar la problemática nutricional ya sea en desnutrición, sobrepeso u obesidad y solo un pequeño porcentaje cuenta con el apoyo de la Secretaría Municipal de Salud, con un programa que contribuye en valoraciones, asesoría nutricional y el restaurante para los estudiantes.

Es pertinente mostrar que los desórdenes alimenticios que se derivan el sobrepeso y la obesidad en los niños está causando gran preocupación en la actualidad; la obesidad es una enfermedad donde los factores genéticos son más determinantes pero actualmente los factores ambientales como la inactividad física, el desequilibrio entre el ingreso y el gasto de energía cada vez están incidiendo más en la obesidad, de allí la importancia del conocimiento de estos dos últimos factores para definir una estrategia adecuada de prevención.

Una de las estrategias de prevención es reconocer la importancia de la actividad física en el mantenimiento de la salud corporal, y de cómo su disminución o la ausencia de su práctica son determinantes del sobrepeso, el cual tienden a perpetuarse en la edad adulta y es así como la obesidad puede prevenirse en edades tempranas pues es una enfermedad que se desarrolla a largo plazo especialmente cuando los factores ambientales intervengan.

Así mismo, la ley 1113 del 2009 determina que: la obesidad es una prioridad de salud pública y en la que se adoptan medidas para su control, atención y prevención, donde se expresa que se debe crear una mesa intersectorial constituida por los ministerios de Cultura, Protección Social, Educación, Transporte, Agricultura y Ambiente, incluyendo a Coldeportes, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Planeación Nacional, están obligados a promover políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, de Actividad Física, de Comunicación y de creación de ambientes saludables<sup>61</sup>; dicha mesa será la encargada de generar campañas que se apropien de la problemática nutricional y de fomentar la actividad física como parte de la solución.

Como se anunció anteriormente, la escuela debe ser parte de esta política preventiva por ser centro educador de infantes, pero se encontró que en la mayoría de las escuelas encuestadas no realizan actividades de promoción de la dieta saludable dentro de la clase de educación física u otras áreas.

---

<sup>60</sup> *Ibíd.*, p.35

<sup>61</sup> CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1335 Por medio de la cual se aprueba el “se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”, hecho en Colombia , el catorce (21) de octubre de dos mil nueve (2009). [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): [Citado el 27/08/2010]. Disponible desde: <  
[http://incide.univalle.edu.co/biblioteca/Ley\\_1355\(LeydelaObesidad\).pdf](http://incide.univalle.edu.co/biblioteca/Ley_1355(LeydelaObesidad).pdf)>

Es de reconocer que la promoción de hábitos saludables como el hábito de una dieta saludable en edades tempranas es importante, debido que hay una mayor aceptación del mensaje educativo, la información es constante y repercute a largo plazo, la UNICEF afirma que la transmisión de estos mensajes deben expresarse de manera positiva, que reflejen las acciones, paso a paso del hábito o comportamiento que se espera formar y orientar, de manera de poder llevarlos fácilmente a la práctica de la cotidianidad o vivencia diaria, sin olvidar el lenguaje, cultura y características de cada grupo de edad.<sup>62</sup>

Es preocupante encontrar que no se promueva dicho hábito en la clase de educación física, como se ha anunciado antes esta asignatura en la básica primaria es un pilar fundamental de formación ya que enseña a los niños y niñas a través del ejemplo y la práctica lo beneficioso que resulta para la salud y el bienestar integral los hábitos de vida saludable como la buena alimentación y la actividad física.

Por otro lado la mayoría de los docentes afirmaron conocer los parámetros básicos de una dieta balanceada pero sus respuestas fueron alejadas a lo que enuncia la Organización Panamericana de Salud al decir que:

Se debe Consumir con moderación alimentos con gran contenido de energía, tratando de mantener un peso normal, Limitar el consumo de grasas saturadas, poli-insaturadas y mono insaturadas, consumir agua aumentar el consumo de una variedad de plantas, entre ellas frutas, verduras, granos integrales, legumbres y una variedad de frutas secas, limitar la ingesta de alimentos procesados con un gran contenido de azúcar, grasas y sal<sup>63</sup>

Sin embargo, se encontró que las respuestas anteriormente dadas por los docentes, se acerca a lo planteado en la Política Pública en Seguridad Alimentaria y Nutricional de Colombia, al decir que se debe consumir los alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad<sup>64</sup>.

También se encontró que existen muy pocos contenidos y prácticas de la promoción de una dieta saludable y prevención del consumo de tabaco dentro de la clase de educación física, en los proyectos institucionales o en otras áreas, aclarando así que la responsabilidad no es solo del docente de educación física ya que son contenidos de interés interdisciplinario.

---

<sup>62</sup> FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA O UNICEF. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. [En línea]. Caracas (Venezuela).Pág. 331-.65 [Citado el 26 de octubre de 2011].Disponible desde: <<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>>

<sup>63</sup> ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE SALUD. (d). Estrategia regional y plan de acción para un enfoque integrado sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas. Retrieved mayo 26, 2010, Disponible desde < <http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/NC/reg-strat-cncls.pdf>>

<sup>64</sup> CONSEJO NACIONAL DE POLITICA ECONOMICA SOCIAL. propuesta de política nacional de promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. [En línea]. Medellín (Colombia): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011].Disponible desde: < <http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWtd1oDPg8E%3D&tabid=343>>

Carlos Ramírez opina que: “es necesario crear una estructura curricular donde de manera explícita la salud se constituya en un eje de formación que haga referencia a todos los conceptos biomédicos que se deben tener en cuenta para la práctica de actividades físicas y una dieta saludable en procura del bienestar general del ser humano”<sup>65</sup>; también se observa que el contenido hábitos de vida saludable se ven implícitos dentro de los lineamientos curriculares, por ello es preciso que los hábitos de vida saludable sean visto de forma explícita, al ser este un enfoque más de los contenido temático de la educación física.

## **NO CONSUMO DE TABACO**

Según la OMS en la 61<sup>o</sup> asamblea mundial de salud la inactividad física junto con la dieta inapropiada y el consumo de tabaco puede explicar el 75% de las enfermedades cardiovasculares y el tabaco, este último puede aumentar la posibilidad de esta enfermedad y afecciones respiratorias<sup>66</sup>.

Causa que impulsó a la OMS a establecer el convenio marco para el control del tabaco, el cual fue adoptada en Colombia como la Ley Antitabaco como parte del material de habilidades para la vida, donde la estrategia Instituciones Educativas Libres de Humo, fue creada para educar la población infantil por medio de la promoción de estilos de vida saludable y así lograr un retraso en la conducta de experimentar el consumo en los infantes.

En concordancia con lo anterior, se evidencia que gran parte de los docentes no consumen cigarrillo y los que lo hacen no lo consumen dentro de la institución. Sin embargo, en cuanto a implementar estrategias para educar, promover y fomentar una vida sin consumo de cigarrillo, su intervención ha sido poca al notar que los docentes en general afirman que no realizan actividades de prevención del consumo de tabaco dentro de la clase de educación física pero los pocos docentes que si realizan actividades de prevención, lo hacen en otros espacios académicos donde las actividades fueron charlas, conversatorios y talleres acerca de los problemas que conllevan el consumir tabaco para la salud.

El consumo de cigarrillo en la zona rural presenta un alto índice y mas en el genero masculino, pues este habito ha sido parte de su cultura , es de aclarar que la prevención del consumo de tabaco en edades tempranas, no solo pertenece a la institución o al docente, como se mencionó anteriormente los entornos familiares y sociales influyen en las actitudes de los niños frente a esta problemática, por ello se hace hincapié en que se debe promocionar por medio de

---

<sup>65</sup> RAMOS, Carlos. Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila. Huila (Colombia):2010. Revista Educación física y deporte, n. 29-1, 67-74. en línea . citado el 27 de Abril de 2011 . Disponible en: <<<http://aprendeonlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/7162/6609>>>

<sup>66</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 61<sup>a</sup> ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD. (2008). Prevención y control de las enfermedades no transmisibles: aplicación de la estrategia mundial.

talleres educativos a los padres de familia en cuanto al no consumo de tabaco al igual que a los estudiantes de básica primaria en la clase de educación física y en otros espacios educativos.

Por ultimo se presenta las limitantes que tuvo el estudio para realizar la investigación:

Inicialmente la primera limitante que se encontró fue la accesibilidad a las instituciones educativas en la zona rural, al presentar distancias muy largas y el mal estado de las vías de transporte para llegar a dichas escuelas. Otra limitante fue la estructura de la encuesta ya que no permite determinar ampliamente claramente algunos conocimientos y prácticas de los docentes en cuanto a la promoción de hábitos de vida saludable, al arrojar datos superficiales y poco determinantes.



## **8. CONCLUSIÓN**

La presente investigación determina que la contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria de los núcleos educativos 1,2 y 5 de la zona rural del municipio de Pereira por parte de los docentes que orientan la clase de educación física de las instituciones encuestadas es precaria debido a las siguientes conclusiones porque:

### **LINEAMIENTOS CURRICULARES**

- Son escasos los proyectos en las instituciones educativas que fomenten la utilización del tiempo libre y la falta de prácticas para fomentar el cuidado del cuerpo por medio del deporte y la recreación.
- Es limitada la educación de la gran mayoría de los encuestados, se encuentra entre licenciatura en básica primaria y preescolar, quienes cumplen un rol multi-gradual, lo que limita la calidad en todas las áreas de la educación y el no tener presente la importancia de la educación física disminuyendo así el contenido y tiempo de la asignatura para cumplir la función la formación integral del escolar.
- El tiempo destinado para la clase de educación física y la falta de proyectos extraescolares para la utilización del tiempo libre no garantiza las condiciones adecuadas para generar hábitos o estilos de vida en términos de actividad física y salud.

### **HABITOS DE VIDA SALUDABLE**

- Para la mayoría de los encuestados es claro que en la actualidad se debe fomentar en los estudiantes a edades tempranas los hábitos de vida saludables, para generar una forma de vida en pro de una mayor calidad de la misma pero existe poca promoción de los hábitos de vida saludable desde la clase de educación física.
- La mitad de los encuestados no realizan talleres educativos como estrategia metodológica para la promoción de hábitos de vida saludable para los padres de familia, es de reconocer que el hogar es un complemento fundamental para desarrollar y mantener los hábitos adquiridos

### **ACTIVIDAD FÍSICA**

- Aunque los docentes que orientan la cátedra de educación física mostraron poseer los conocimientos básicos en el direccionamiento de la actividad física, no desarrollan proyectos interdisciplinarios de actividad física y salud además consideran como suficiente el tiempo destinado para la clase de educación física.

- La mayoría de los docentes que orientan la clase de educación física mostraron desconocimiento en lo referente a las recomendaciones internacionales de actividad física.
- Se evidencia poca importancia o desconocimiento por parte del docente y las instituciones educativas, para incluir al deporte formativo como parte del plan educativo institucional y proyecto escolar para la formación de hábitos de vida saludable en los niños.

### **ALIMENTACION**

- La mayoría de las escuelas encuestadas dentro del plan educativo institucional no incluyen un proyecto que logre mitigar la problemática nutricional, sólo un pequeño porcentaje cuenta con el apoyo de la Secretaria Municipal de Salud, con un programa que contribuye en valoraciones físicas, asesoría nutricional y restaurante escolar.
- Los docentes de educación física escolar tienen conocimientos básicos en cuanto a una alimentación saludable al evidenciarse que conocen los parámetros básicos de una buena alimentación según lo planteado en la Política Pública en Seguridad Alimentaria y Nutricional de Colombia.
- Dentro de la clase de educación física escolar hay pocas prácticas que promuevan una alimentación saludable debido a que no se encuentra dentro de los énfasis del plan educativo institucional y por ende en la clase de educación física.

### **NO CONSUMO DE TABACO**

- Dentro de la clase de educación física escolar hay pocas prácticas que promuevan el hábito de no consumir tabaco, pero si existe una promoción desde otros espacios académicos como los eventos culturales.
- La mayoría de los docentes no consumen tabaco dentro de la institución educativa al acogerse al proyecto nacional de Escuelas Libres de Humo.

### **OTRAS**

- Hay ausencia de una mesa intersectorial constituida por las Secretarías de Cultura, Educación, Salud, Deporte y Recreación y Bienestar Familiar que trabajen conjuntamente en la promoción de las políticas de Seguridad Alimentaria, Nutricional y de Actividad Física en las escuelas de la básica primaria



## **9. RECOMENDACIONES**

### **LINEAMIENTOS CURRICULARES**

- Capacitar a los docentes en los lineamientos curriculares de la educación física, deporte y recreación, como estrategia en el desarrollo de proyectos extra escolares e interdisciplinarios en la promoción de hábitos de vida saludable.
- Mejorar la utilización de los lineamientos curriculares de la educación física, deporte y recreación desde la perspectiva del desarrollo de los hábitos de vida saludable y el deporte en la escuela.
- El docente que oriente la clase de educación física debe ser un profesional idóneo, como licenciado en educación física y/o profesionales en ciencias del deporte y la recreación con lo cual garantizar la calidad de la educación y la promoción de estrategias en hábitos de vida saludable

### **HABITOS DE VIDA SALUDABLE**

- Incluir en las clases de educación física, ciencias naturales, ética entre otras, los conocimientos básicos de promoción de la actividad física, una alimentación saludable y el no consumo de tabaco en función de la formación de estilos de vida saludable.
- Concientizar a los docentes para que utilicen la educación física como herramienta lúdica y como espacio para promover la práctica de la actividad física y alimentación saludable dentro y fuera de la institución.
- Aumentar la intensidad horaria de la asignatura de educación física además de exigir la realización de proyectos interdisciplinarios y extra-escolares que promuevan los hábitos de vida saludable y la utilización del tiempo libre con lo cual cumplir con las recomendaciones de actividad física dadas por la OMS y la Ley de Obesidad en generar un beneficio en la salud del estudiante.
- Articular y fortalecer las acciones intersectoriales entre la Universidad Tecnológica de Pereira, la Secretaria Municipal de Salud y la Secretaria Municipal de Deporte y Recreación que den solución a las problemáticas y necesidades institucionales en cuanto a la promoción de la actividad física, nutrición y el no consumo de sustancias psicoactivas para la toda comunidad educativa.
- Desarrollar eventos informativos y educativos en los cuales se involucren las fechas estipuladas mundialmente para celebrar los días de el no consumo de tabaco, día de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso y el día de la actividad física como estrategia en la promoción y fomento de los hábitos de vida saludable



## 10. BIBLIOGRAFÍA

ALCALDIA DE PEREIRA. Así es Pereira, población [Sitio en Internet] [Consultado el 06 de septiembre de 2011] Disponible en: [www.pereira.gov.co/portal/page?\\_pageid=223,228406&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.pereira.gov.co/portal/page?_pageid=223,228406&_dad=portal&_schema=PORTAL).

ALCALDIA DE PEREIRA. Informe de avance de los objetivos de desarrollo del milenio 2008-2009 Pereira. Secretaria de Salud y Seguridad social, Pereira (Colombia): 2009 [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>>.

AZNAR, Susana: Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación. [En línea]. Madrid (ESPAÑA): Ministerio de Sanidad y Consumo- Ministerio de Educación y Ciencia [Citado el 27 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.cardiosalud.org/rafu/18.pdf>>.

COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Conocimiento y construcción social. [En línea]. 2006. [Citado el 20 de Mayo de 2010], p.21. Disponible desde: <[http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Decreto 1246 por el cual se adopta el sistema de nuclearización para la administración de la educación. (11, 06,1990). Nivel nacional (Colombia): 1990. Disponible desde: <<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1483>>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1098 de 2006 por la cual se crea el código de infancia y adolescencia y se dictan otras disposiciones. (Noviembre 08) [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario Oficial No. 46.446 de 8 de noviembre de 2006]. disponible desde: <[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley\\_1098\\_2\\_006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley_1098_2_006.html)>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1109 Por medio de la cual se aprueba el “Convenio Marco de la OMS para el control del tabaco”, hecho en Ginebra, el veintiuno (21) de mayo de dos mil tres (2003). (Diciembre 27 de 2006). [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario oficial No.46.494, 1994 [Citado el 27/08/2010]. disponible desde: <[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley\\_1109\\_2\\_006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley_1109_2_006.html)>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 115 por la cual se expide la ley general de educación. (Febrero 08 de 1994). [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Diario oficial No. 41.214, 1994 [Citado el 27/08/2010]. disponible desde: <[http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 1355 de 2009 Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. (Octubre 14 2009) Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009 [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Disponible desde: <[http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley\\_1355\\_2009.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1355_2009.html)>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 181 por la cual se expide la ley general del deporte y la recreación. Bogotá DC (Colombia): sistema nacional del deporte. 1995. disponible desde : <<http://www.col.ops-oms.org/juventudes/Situacion/LEGISLACION/SALUDYDEPORTE/SL18195.htm>>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 715 de Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356, 357 y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. (Diciembre 21 de 2001) [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Disponible desde: <<http://www.dmsjuridica.com/CODIGOS/LEGISLACION/LEYES/L0715001.htm>>.

CONGRESO DE COLOMBIA, Ley 934 de 2004 Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. (Diciembre 30 de 2004) Diario Oficial No. 45.777 de diciembre 30 de 2004 [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): Disponible desde: <[http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2004/ley\\_0934\\_2004.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2004/ley_0934_2004.html)>.

CONSEJO NACIONAL DE POLITICA ECONOMICA SOCIAL. Propuesta de política nacional de promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. [En línea]. Medellín (Colombia): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.dnp.gov.co/LinkClick.aspx?fileticket=xWTd1oDPg8E%3D&tabid=343>>

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991. De los Derechos, las Garantías y los Deberes [En línea]. Bogotá D.C (Colombia): [Citado el 27/08/2010]. disponible desde: <<http://web.presidencia.gov.co/constitucion/index.pdf>>

DEVIS, José. La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. Madrid (España): Revista Psicología del deporte [En línea]. Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2p71pdf.pdf>>.

FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA O UNICEF. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. [En línea]. Caracas (Venezuela). Pág. 331-.65 [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>>.

GONZALES, Gross. La “pirámide del estilo de vida saludable” para niños y adolescentes. [En línea]. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid (España):2008. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.nutricionhospitalaria.com/piramide.pdf>>.

IZQUIERDO, Amanda. Alimentación Saludable. [En Línea]. La Habana (CUBA):2004. Revista cubana de enfermería. V.20. No.01. Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192004000100012&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192004000100012&script=sci_arttext)>.

MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA. Instituciones educativas libres de humo. Bogotá (Colombia).2010 [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.minproteccionsocial.gov.co/VBeContent/library/documents/DocNewsNo15136DocumentNo1907.PDF>>.

MURCIA, Napoleón. Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. Manizales(Colombia):2005. Universidad de Caldas. . [en línea] . [citado el 27 de Agosto de 2011] . Disponible en: <<<http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/vol3/NapoleonMurcia-GuillermoJaramillo.pdf>>>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 61ª ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD. (2008). Prevención y control de las enfermedades no transmisibles: aplicación de la estrategia mundial. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <<http://www.minproteccionsocial.gov.co/VBeContent/library/documents/DocNewsNo15136DocumentNo1907.PDF>>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. [En línea]. Ginebra (Suiza):2010 [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500218\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500218_spa.pdf)>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. [En línea]. Ginebra (Suiza): 2004. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. La OMS Quiere una prohibición Total del tabaco. Ginebra (Suiza):2008. [Citado 2011-03-24]. disponible desde:<<http://www.who.int/topics/tobacco/es/>>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. [En línea]. Ginebra (Suiza): 2010. Tomo I. [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Riesgos globales de salud, mortalidad y la carga de la enfermedad [en línea]. Washington (Estados unidos): 2009. En Línea [Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/index.html>>.

POLETII OSCAR. Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes. Buenos Aires (Argentina): 2007. En Revista Cubana Pediatría. Volumen. 79 No.1 (2009). [En línea]. Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci_arttext)>.

RAMON, José. Estilos y calidad de vida. [En línea]. Año 10 No.90. Málaga (España): Revista Digital Buenos Aires, 2002. Citado el 26/05/2010]. Disponible desde: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>>.

RAMOS, Carlos. Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila. Huila (Colombia):2010. Revista Educación física y deporte, n. 29-1, 67-74. en línea . Citado el 27 de Abril de 2011 . Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/7162/6609>>>

ROZENGARDT, Una propuesta didáctica para la educación física con niños. Fundamentos desde las teorías del aprendizaje. en línea . Citado el 27 de abril de 2010 . Disponible desde: <http://www.efdeportes.com/efd9/efi92.htm>>.

SANCHEZ BAÑUELOS, F. Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid (España):1986. Ed. Gymnos.

SÁNCHEZ, Franyuti. Docentes de Educación Física... ¿en verdad Formadores? en línea . Citado el 27 de Abril de 2010 . Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd54/docef.htm>>.

SANTOS, Muñoz. La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.179-199[En línea]. Citado el 26 de octubre de 2011]. Disponible desde: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidadl0.htm>>.

VERA, Gabriela. educación y características de los niños en la zona rural. 2009. [En línea]. Citado el 20 julio de 2011]. Disponible desde: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0034-751312007000100006&script=sci_arttext)>

VIGOTSKY, Lev. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Citado el 27 de abril de 2010 . Disponible desde: <http://www.efdeportes.com/efd9/efi921.htm>>.

## ANEXOS



Universidad  
Tecnológica

### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



#### “CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA BÁSICA PRIMARIA DEL MUNICIPIO DE PEREIRA ZONA RURAL”

#### ENCUESTA A DOCENTES

Este es un instrumento de recolección de información que pretende conocer la contribución de la educación física en la promoción de hábitos de vida saludable en la básica primaria.

Éste debe de ser diligenciado por el docente de básica primaria que orienta la clase de Educación Física.

#### INFORMACIÓN GENERAL

1. Institución: \_\_\_\_\_ Jornada M T
  2. Nombre del docente \_\_\_\_\_ Grado que Orienta: \_\_\_\_\_
  3. ¿Cuál es la formación profesional que posee?
    - a. Bachiller \_\_\_\_\_
    - b. Normalista \_\_\_\_\_
    - c. Tecnólogo(a) en: \_\_\_\_\_
    - d. Licenciado (a) en: \_\_\_\_\_
    - e. Profesional en: \_\_\_\_\_
    - f. Especialista en : \_\_\_\_\_
    - g. Magister en: \_\_\_\_\_
- Otros ( cual) \_\_\_\_\_

A.

#### HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

1. ¿Cuáles cree que son los hábitos de vida saludable más importantes a desarrollar en los estudiantes de básica primaria? (Múltiple opción)

- c. Educación sexual
- d. Comer balanceadamente
- e. Higiene corporal
- f. Actividad física regular
- g. No consumo de tabaco y sustancias psicoactivas
- h. Acudir frecuentemente al médico
- i. Autonomía personal
- j. Otra
- k.Cuál \_\_\_\_\_

2. Un hábito de vida saludable es una conducta repetitiva que se vuelve una forma de vida en donde se mejora la calidad de vida.

<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

3. El proyecto educativo institucional, encamina a la Educación Física al fomento de hábitos de vida saludable en los niños de básica primaria.

<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

4. El plan de estudio, en lo referente a la educación física contiene pautas para el fomento de hábitos de vida saludable en los niños de básica primaria

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

5. He realizado talleres de capacitación a los padres de familia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Que

temáticas: \_\_\_\_\_

**LINEAMIENTOS CURRICULARES**

6. Considera usted que el tiempo semanal destinado para la orientación de la clase de Educación Física **ES SUFICIENTE.**

<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

7. Ud. le da la misma importancia a la Educación Física que a otras áreas obligatorias como matemáticas o español

<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>



8. Considera importante que el docente del aula domine los conocimientos básicos del área de Educación Física

<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

9. Dentro de los procesos llevados a cabo en la clase de Educación Física, se fomenta el cuidado del cuerpo, a través de la adecuada intervención de las capacidades condicionales (Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad)

<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

10.El deporte se involucra en la clase de Educación Física con un fin sólo competitivo

<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

11.Existen escuelas deportivas o equipos en disciplinas deportivas en la institución, para niños de básica primaria.

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

### ACTIVIDAD FÍSICA

12.Con qué intensidad considera usted que debe realizar un niño la actividad física

Leve\_\_\_\_ moderada\_\_\_\_ vigorosa \_\_\_\_

13.Cual considera que es el tipo de actividad más recomendada para un niño

Aeróbica\_\_\_\_ anaeróbica\_\_\_\_ mixta\_\_\_\_

14.¿Conoce las recomendaciones internacionales de actividad física para niños y jóvenes? Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

¿Cuáles son?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15.En sus clases, desarrolla proyectos interdisciplinarios de actividad física y salud.

Si\_\_\_\_

No\_\_\_\_

¿Cuáles

son? \_\_\_\_\_

---

16. La institución desarrolla proyectos extraescolares de uso del tiempo libre, a través del deporte, la recreación y la actividad física.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuáles son? \_\_\_\_\_

---

17. La institución educativa realiza salidas académicas como caminatas ecológicas, visitas a escenarios deportivos, etc.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

---

**ALIMENTACIÓN**

18. La institución incluye proyectos educativos orientados a ayudar a mitigar la problemática de obesidad

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

---

19. ¿Conoce los parámetros básicos de una dieta balanceada? Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

¿Cuáles son? \_\_\_\_\_

---

20. En la clase de Ed. Física se realizan actividades de promoción de una dieta saludable.

Si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ ¿Cuáles son? \_\_\_\_\_

---

**TABACO**

21. Usted fuma Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

Pipa, tabaco o menos de 10 cigarrillos/día \_\_\_\_\_ De 10 a 19 cigarrillos/día \_\_\_\_\_

De 20 a 29 cigarrillos/día \_\_\_\_\_ De 30 a 39 cigarrillos/ día \_\_\_\_\_

40 ó más cigarrillos/día \_\_\_\_\_

22. Los profesores, dentro de esta institución, consumen tabaco en zonas determinadas para esto (cafetería, patios alejados, portería del colegio)

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

23. En la clase de Ed. Física se realizan actividades de prevención sobre

los riesgos que conlleva el consumo de tabaco y sustancias psicoactivas.

Si \_\_\_ no \_\_\_ ¿Cuáles son?