



# **ESTRATEGIAS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ENTORNOS EDUCATIVOS**

---

CARLOS ANDRES  
CAUSIL MONTOYA

---

MANUEL DE JESÚS  
CORTINA NÚÑEZ

---

SILVIO RAFAEL  
VILLERA CORONADO

---

**ESTRATEGIAS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ENTORNOS EDUCATIVOS**

Carlos Andrés Causil Montoya

**Universidad de Córdoba**

Manuel De Jesús Cortina Núñez

**Universidad de Córdoba**

Silvio Rafael Villera Coronado

**Universidad de Córdoba**



**Sello Editorial FUNGADE**

**2023**

El libro “Estrategias y hábitos de vida saludable en entornos educativos” es producto de investigación y de la experiencia de sus autores. Posee la aprobación del Comité editorial internacional de la RED GADE, adscrito al Sello Editorial FUNGADE, Colombia. Posee su certificación de originalidad. Es evaluado por pares investigadores internacionales.

FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE

Sello Editorial FUNGADE

<https://redgade.com/libros/>

**Dirección:** Calle 27a # 32-45. Barrio Villa

Andrea Corozal. Sucre. Colombia.

**Email:** [presidenciaredgade@gmail.com](mailto:presidenciaredgade@gmail.com)

Coordinador: MSc. Silvio Rafael Villera Coronado

Editor: Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño.



©2023 Estrategias y hábitos de vida saludable en entornos educativos. Carlos Andres Causil Montoya, Manuel De Jesús Cortina Núñez, Silvio Rafael Villera Coronado. Autores.

Primera edición

Versión digital

ISBN: 978-628-96001-0-0

Sello editorial: Fundación de gestión administración deportiva y empresarial

(978-958-53041)

Colección: Fútbol Sala.

Serie: GADE2023

Estrategias y hábitos de vida saludable en entornos educativos. Carlos Andres Causil Montoya, Manuel De Jesús Cortina Núñez, Silvio Rafael Villera Coronado. Autores. 1<sup>ra</sup> Edición. Digital- Corozal (Colombia). FUNDACIÓN DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEPORTIVA Y EMPRESARIAL-FUNGADE, Sello Editorial FUNGADE, 2023. 127 p. 24cm. ISBN: 978-628-96001-0-0  
1. Estrategias 2. Hábitos de vida saludables 3. Calidad de vida 4. Actividad física.



**COMITÉ EDITORIAL FUNGADE**

Ph.D. Valentín Molina Moreno. Universidad de Granada. España.

Ph.D. Lisbet Guillén Pereira. Presidenta RED GADE. Ecuador.

Ph.D. Gabriela de Roia. Universidad de Flores. Argentina

Ph.D. Pedro Sarmiento de Rebocho. Universidad de Oporto. Portugal

Ph.D. Javier Brazo Sayavera. Universidad de la Republica. Uruguay

Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño. Universidad de Miami. Estados Unidos

Ph.D. Yilán Fung Boix. Universidad de Oriente. Cuba

Ph.D. Neston González Gámes. Universidad Autónoma. México

**FUNDACIÓN DE GESTIÓN, ADMINISTRACIÓN  
DEPORTIVA Y EMPRESARIAL**

**-FUNGADE-**



Ph.D. Gilberto Javier Cabrera Trimiño

**Editor**

## Índice

<b>Resumen</b>	<b>1</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>3</b>
<b>Dedicatoria</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 1. Planteamiento del problema</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo 2. Marco referencial</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 3. Metodología</b>	<b>73</b>
<b>Capítulo 4. Resultados, análisis e interpretación de la información</b>	<b>76</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>101</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>102</b>
<b>Referencias</b>	<b>103</b>
<b>Anexos</b>	<b>110</b>
<b>Evaluación de pares</b>	<b>115</b>
<b>Certificado de originalidad</b>	<b>121</b>

## RESUMEN

En la actualidad, los hábitos de vida saludable vistos desde una alimentación sana, descanso apropiado y la práctica de actividad física moderada/intensa han generado un mayor interés en la sociedad gracias a los múltiples beneficios que aportan a la salud como una mejor calidad de vida, funcionalidad a futuro, performance cognitivo y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Cada vez son más las personas motivadas por desarrollar hábitos de vida saludable, más aún después de la pausa a nivel mundial que generó el virus del Covid-19. El objetivo de este trabajo de investigación es implementar estrategias que permitan desarrollar hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera de la ciudad de Montería. Para lo cual se llevó acabo el método de investigación-acción participativa. Se aplicó el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) con algunas adaptaciones mínimas. A parte, se le realizó a la población valoraciones de composición corporal las cuales evidenciaron el buen estado de los componentes fisiológicos de la gran mayoría de los estudiantes. Se aplicaron estrategias que con práctica tienen una gran capacidad de promover hábitos saludables en los estudiantes desde temprana edad. Este trabajo destaca en todo momento la importancia de realizar prácticas que promuevan y fortalezcan hábitos saludables con el fin de mejorar la salud y alcanzar una mejor la calidad de vida, desarrollo físico-mental, equilibrio emocional-hormonal, fortalecimiento de lazos sociales y el performance cognitivo-deportivo.

***Palabras clave:*** Actividad Física y Salud, Desarrollo Humano, Educación Física Escolar, Hábitos, Vida Saludable.

## ABSTRACT

Nowadays, healthy lifestyle habits seen from a healthy diet, appropriate rest and the practice of moderate/intense physical activity have generated greater interest in society thanks to the multiple benefits they bring to health, such as a better quality of life, future functionality and cognitive performance. More and more people are motivated to develop healthy lifestyle habits, even more so after the worldwide pause caused by the Covid-19 virus. The objective of this research work is to implement strategies that allow the development of healthy lifestyle habits in tenth grade students of the Liceo la Pradera Educational Institution in the city of Montería. For which the participatory action research method was carried out. The Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) was applied with some minimal adaptations. In addition, body composition assessments were made to the population, which evidenced the good state of the physiological components of the vast majority of the students. Strategies were applied that with practice have a great capacity to promote healthy habits in students from an early age. This work highlights at all times the importance of carrying out practices that promote and strengthen healthy habits in order to improve health and achieve a better quality of life, physical-mental development, emotional-hormonal balance, strengthening of social ties and performance cognitive-sports.

**Keywords:** Physical Activity and Health, Human Development, School Physical Education, Habits, Healthy Life.



## AGRADECIMIENTOS

*En primer lugar, quiero agradecer al creador y a la vida por todas las oportunidades, herramientas y bendiciones que he tenido a lo largo del camino. Agradecer a mis padres, **Edermith Causil Martínez** y **Neila Patricia Montoya Viloría** que son los dos ángeles más bellos que tengo en la vida por su crianza, valores inculcados y apoyo incondicional.*

*Así mismo, quiero agradecer a la prestigiosa **Universidad de Córdoba** por abrirme las puertas y formarme profesionalmente. A todos mis docentes les agradezco porque todos hicieron aportes significativos en mi vida personal y profesional, de todos me llevo una experiencia, una enseñanza y sobretodo una amistad valiosa.*

*Agradezco enormemente al honorable Decano de la Facultad de Educación y Ciencias Humanas, el **Dr. Manuel Cortina Nuñez**, por ser mi mentor y apoyarme incondicionalmente, por ser mi guía académica y por toda la confianza que ha depositado en mí en el satisfactorio camino de la investigación y la excelencia académica.*

**DEDICATORIA**

*Al creador de la vida y a la vida misma, por cada prueba difícil que he superado y me ha hecho más fuerte, inteligente, perseverante y ha forjado un buen carácter en mí.*

*A mis padres, **Edermith Causil Martínez** y **Neila Patricia Montoya Vilorio** por su apoyo constante, por considerarme su orgullo, por su esfuerzo, por hacer igual e inclusive más sacrificios para que yo pueda realizar mis sueños.*

*A mis hermanos, **Jesús David Causil Montoya** y **Sebastián Causil Montoya** por considerarme un ejemplo a seguir.*

*A mi abuela, **Benicia Isabel Pastrana Pérez** por dedicar más de 20 años de su vida a cuidarme y consentirme.*

*A los que ya no están y les hubiera gustado ver esto. A todas las personas que creen en mí y me motivan a ser cada vez mejor.*

*Así mismo, me dedico esta investigación a mí, por ser perseverante con mis metas, por mi disciplina, por soñar en grande y jamás rendirme. Este es el inicio de grandes retos.*

## CAPÍTULO 1

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Institución Educativa Liceo la Pradera es una institución de carácter público (oficial) ubicada en el sur de la ciudad de Montería, Departamento de Córdoba, Colombia; más exactamente en el barrio La Pradera. El sector en el que está ubicada la institución es de estrato socioeconómico 2, y alrededor de un 70% de sus estudiantes son de barrios aledaños cuyo estrato es 1. La mayoría de sus estudiantes son del barrio Cantaclaro (Comuna 6, suroriente de la ciudad), considerado el barrio más popular de la ciudad de Montería con un aproximado de 37 mil habitantes. Un dato curioso es que el barrio Cantaclaro es considerado el barrio de invasión más grande de América Latina (POT, 2021).

Cantaclaro y los demás barrios aledaños a la institución como en la mayoría de barrios del sur viven sumergidos en la pobreza, muchas veces extrema, así mismo se ven muchos casos anuales de violencia física, violencia intrafamiliar, violencia de género, violencia emocional, violencia sexual, violencia económica, drogadicción, alcohol, tabaquismo, sedentarismo, fanatismo de toda índole (deportivo, religioso, política), delitos de todo tipo, entre muchos tipos más de problemáticas que afectan la buena crianza de un niño, el desarrollo de un joven y la vida de un adulto.

Los niños y jóvenes crecen en condiciones muy difíciles, viviendo entre problemáticas; otros datos algo desalentadores es que la mayoría de las personas no lograron entrar a una universidad, la deserción escolar es alta, muchos niños y jóvenes abandonan la escuela por diversas razones, la Institución Educativa Liceo la Pradera no es la excepción, se registró un grupo en el cual para el mes de marzo de 2021 ya habían desertado 6 estudiantes. Teniendo en cuenta que el curso inició a finales de enero, es una situación grave que en menos de 2 meses 6 estudiantes por alguna razón abandonaron su año escolar (Registro del Parcelador, 2021).

Estamos viviendo en una época donde el consumismo ha alcanzado su punto máximo, cada vez más las personas consumen productos de todo tipo y lo hacen de manera desmedida, productos como: alimentos con alto contenido de grasas saturadas e hidrogenadas, bebidas azucaradas, tabaco, esencias, alcohol, drogas, productos químicos, alimentos ultra procesados, saborizantes artificiales, tecnologías (que aclaro, no es malo usarlas, lo realmente malo es el uso

que se les dé y la cantidad de tiempo que se pase en ellas); estos y muchos otros productos más que han surgido desde la revolución industrial y la globalización han logrado incrementar una problemática que cada vez más se agiganta. Hablamos del sedentarismo que, junto con el consumismo, el trasnocho, malos hábitos alimenticios, entre otras malas conductas de vida conforman los malos hábitos de vida o hábitos negativos que impiden tener una vida saludable.

El contexto antes descrito no es ajeno a esta problemática universal, antes de iniciar esta investigación se detectó por medio de la observación conductas sedentarias en los jóvenes, así como baja participación en las clases de educación física y una utilización excesiva de celulares tanto en clases como en horas de descanso y tiempo libre. Esta conducta se detectó con mayor incidencia en jóvenes de grado 7°, 8°, 9°, 10° y 11°. Lo cual nos deja con la preocupación de que los jóvenes entran a la institución con estos hábitos poco saludables y pasan por ella hasta graduarse sin que se haya hecho algo para corregir esa problemática.

Idealmente, se espera que los estudiantes de la Institución Educativa Liceo la Pradera de la ciudad de Montería comprendan que hay mejores formas de invertir su tiempo libre y que existen hábitos de vida saludable que le ayudarán a alcanzar su máximo potencial y convertirse en seres humanos íntegros y altamente productivos. Esto contrasta con la realidad actual a tal grado de que los estudiantes tienen conductas completamente opuestas a la que se ha planteado como ideal. Sin embargo, este proyecto buscará que esos estudiantes mejoren sus conductas de vida y se parezcan al ideal planteado.

Sobre lo anterior, Cortina, et. al (2021) ha advertido sobre la importancia de implementar procesos más activos en los niveles de preescolar, primaria, secundaria y media, no solo desde el área de educación física, sino también desde las demás áreas de formación del currículo de las Instituciones Educativas, promoviendo así estilos de vida activos y saludables.

El sobrepeso y la obesidad en escolares, especialmente estudiantes de grado décimo, representa un desafío crítico que requiere atención urgente. A medida que la adolescencia es una etapa de maduración hormonal que se ve reflejada en cambios físicos, emocionales y sociales significativos, es esencial comprender cómo estos factores se entrelazan y contribuyen a la prevalencia cada vez mayor de sobrepeso y obesidad en esta población.

El planteamiento del problema radica en la creciente preocupación por la salud y el bienestar de los adolescentes en una etapa crucial de su desarrollo. Las causas subyacentes de la obesidad en estudiantes de décimo grado son muchas y pueden incluir una combinación de factores como la disponibilidad de alimentos poco saludables, la falta de actividad física, el aumento del tiempo de pantalla como celulares, televisión o computadores, educación y conciencia, la influencia de los medios de comunicación y los patrones familiares y culturales.

Además, el impacto negativo del sobrepeso y la obesidad en esta etapa de la vida es significativo. Los adolescentes con exceso de peso no enfrentan solo riesgos para la salud, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, sino también desafíos emocionales y sociales, como la baja autoestima y la discriminación. Esto puede tener un efecto duradero en su calidad de vida y bienestar general porque según la OMS, la salud es un estado de bienestar bio-Psico-social.

El planteamiento del problema también debe considerar la falta de enfoque en la promoción de hábitos de vida saludable en las instituciones educativas, es una problemática real que la mayoría de escuelas se enfocan en la instrucción y enseñanza de competencias (Competencias ciudadanas, razonamiento cuantitativo, idiomas extranjeros, ciencias exactas, entre otros) que no dejan de ser importantes pero que sin duda no pueden estar por encima de la educación para la salud y la mejoría de la calidad de vida por medio del movimiento y buenos hábitos. La educación sobre la nutrición, la importancia de la actividad física y el manejo del estrés podría tener un impacto positivo en la prevención del sobrepeso y la obesidad en esta población vulnerable. Es crucial explorar cómo las instituciones educativas pueden desempeñar un papel más activo en la promoción de un estilo de vida saludable y en la creación de entornos propicios para elecciones saludables.

Para ello se formulan las siguientes preguntas que guiarán esta investigación:

## PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

*Tabla 1. Formulación del Problema.*

<b>PREGUNTA PRINCIPAL</b>	¿Qué estrategias se pueden implementar para desarrollar hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera de la ciudad de Montería?
<b>PREGUNTAS SECUNDARIAS</b>	¿Qué hábitos de vida saludable se identifican en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera?
	¿Cuáles estrategias se deben aplicar para incentivar la práctica de hábitos saludables en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera?
	¿Qué resultados se pueden alcanzar con cada estrategia aplicada en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera?

*Fuente: elaboración propia.*

## OBJETIVOS

*Tabla 2. Objetivos de investigación.*

<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p>	<p><b>Implementar</b> estrategias que permitan desarrollar hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera de la ciudad de Montería.</p>
<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<p><b>Identificar</b> los hábitos de vida saludable de los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera.</p>
	<p><b>Aplicar</b> estrategias que permitan incentivar la práctica de hábitos saludables en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera.</p>
	<p><b>Evaluar</b> los resultados de cada estrategia aplicada en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera.</p>

*Fuente: elaboración propia.*

## JUSTIFICACIÓN

La investigación a groso modo permite resolver problemáticas propias de un contexto social, educativo, cultural y económico. Lastimosamente, es muy poco lo que se ha investigado en el contexto antes descrito, hay muy poca o nula literatura al respecto, es allí donde radica la importancia de esta investigación, no hay registro sobre el estudio de los hábitos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Liceo la Pradera, así como tampoco hay investigaciones relacionadas con sus barrios aledaños, cada vez más los niños y jóvenes pertenecientes a este contexto tienen una vida sedentaria, no hay orientaciones claras que permitan fomentar buenos hábitos, es allí donde radica la pertinencia de esta investigación. Este trabajo es sin lugar a dudas una investigación relevante debido a que es el primer contacto entre la población y un proyecto serio sobre hábitos de vida saludable que aleje a los jóvenes de conductas sedentarias y los integre a una cultura del movimiento y aprovechamiento del tiempo libre; y lo más importante, brinda a la comunidad aprendizajes importantes y experiencias significativas; permite que la población aprenda mientras disfruta de la experiencia. Un valor agregado a esta problemática es que en la Institución Educativa Liceo la Pradera se les disminuye la intensidad horaria semanal de Educación Física a medida que van avanzando el nivel de formación, en grado décimo, por ejemplo; la intensidad horaria para la clase de Educación Física es de 90 minutos a la semana. Según la OMS, los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben dedicar en promedio 60 minutos de actividad física diaria. Es contraproducente la intensidad horaria de Educación Física de esta institución, ya que, como centro formador y promotor de las buenas conductas para la vida, deberían garantizar la práctica deportiva diaria con la intensidad promedio que recomienda la entidad mundial más importante en términos de salud y bienestar.



## CAPÍTULO 2

### MARCO REFERENCIAL

#### BASES TEÓRICAS

**Antecedentes Investigativos:** El desarrollo de hábitos de vida saludable es crucial en la educación de los estudiantes, ya que contribuye a su bienestar físico, mental y emocional, así como a su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su salud a lo largo de su vida. Este marco teórico se centra en proporcionar una comprensión sólida, compacta y diversa de los conceptos clave relacionados con la promoción de hábitos de vida saludable en el contexto educativo de la Institución Educativa Liceo La Pradera en Montería. Toda esta literatura aporta datos significativos a la hora de emprender esta investigación. A continuación, se presenta la tabulación del estado del arte dividida en múltiples categorías.

**Salud y Bienestar:** Se explora la definición de salud holística, que abarca aspectos físicos, mentales y sociales, y cómo mantener hábitos de vida saludable puede influir positivamente en cada una de estas áreas. Se discute la importancia de la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar a través de prácticas saludables.

Nombre de la Obra	Autor	Año de publicación	Resumen	Conclusión
Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral	Pasqualini, Diana; Llorens, Alfredo.	2010	La finalidad de este libro es brindar herramientas para alcanzar una comprensión integral del crecimiento y desarrollo de los adolescentes y mejorar la calidad de atención. Abarca temas relacionados con la salud del adolescente y con	El conocimiento de la realidad actual de los adolescentes y de sus necesidades facilita la construcción de un vínculo empático que favorece las acciones dirigidas a la promoción de

			<p>las enfermedades más usuales, enfatizándose una visión integral e integradora. Se describen, además de los aspectos referidos a la consulta habitual, los relacionados con el accionar familiar y comunitario, entre ellos, la escuela y las políticas de salud, que contribuyen a la defensa de los derechos de los adolescentes.</p>	<p>la salud y a la prevención de las enfermedades.</p>
Control, Salud y Bienestar	Salas-Auvert, J.	2008	<p>A pesar de que en algunas circunstancias, la exagerada percepción o necesidad de control es contraproducente para la adaptación y crecimiento psicológico, la aceptación general es que, al menos en grado moderado, el control percibido y control real son beneficios para las personas y un recurso valioso para enfrentar las dificultades de la vida. Por ello, las personas,</p>	<p>Con objetivos preventivos y remediativos los profesionales de la salud mental debemos promover el desarrollo y optimización de un control moderado y flexible como nutriente del crecimiento psicológico y el bienestar</p>

			<p>grupos y naciones, buscan sentirse dueñas de su destino y no víctimas de sus circunstancias. El trabajo aborda el significado de control, el desarrollo del control real y percibido, relación entre control, salud y enfermedad, control, bienestar y psicopatología, la renuncia a los intentos de control, y control y terapia cognitivo-conductual.</p>	<p>biopsicosocial individual y colectivo.</p>
<p>Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la clasificación internacional del funcionamiento (CIF)</p>	<p>Fernández-López, J; Fernández-Fidalgo, M; y Cieza, A.</p>	<p>2010</p>	<p>La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), constituye el marco conceptual de la OMS para una nueva comprensión del funcionamiento, la discapacidad y la salud. Sus componentes esenciales están integrados en la ecuación dinámica funcionamiento/discapaci</p>	<p>Como modelo relacional en salud la CIF abarca la mayoría de los aspectos del funcionamiento, la discapacidad y la salud que interesan a los pacientes y a los profesionales sanitarios. Por esta razón tiene un gran potencial</p>

			<p>dad. Por su validez de contenido la CIF supone la base para la clarificación de conceptos de amplia utilización sanitaria como bienestar, estado de salud, status de salud, calidad de vida o calidad de vida relacionada con la salud. De ahí que el análisis de los dominios de la salud, de los relacionados con ella y el funcionamiento sea el punto de partida de este trabajo. Los dominios de la salud son los intrínsecos a la persona como entidad fisiopsicológica. Los dominios relacionados con la salud son los extrínsecos al individuo pero que no se pueden desligar de su salud. Funcionamiento se refiere al conjunto de aspectos de ambos dominios. Bienestar es un concepto globalizador</p>	<p>como marco conceptual para organizar y clarificar conceptos como bienestar, estado de salud, status de salud, calidad de vida o calidad de vida relacionada con la salud. El resultado es un marco coherente de conceptos en salud interrelacionados que contribuye a un mejor entendimiento de la salud humana y el bienestar.</p>
--	--	--	--	--

			<p>que abarca, los relacionados con la salud y los no relacionados con ella, como autonomía e integridad. El concepto de Bienestar es intercambiable con el de Calidad de Vida (CV) con sólo invertir el punto de vista: objetivo vs subjetivo. Lo mismo vale para Funcionamiento y Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS). CVRS es a CV como Funcionamiento es a Bienestar. Por ello la CIF representa una base estandarizada e internacional para una operación de la salud y el funcionamiento basada en los dominios de la salud y en los relacionados con ella.</p> <p>Pero al considerar también los dominios no relacionados con la salud (relativos al medio ambiente) operacionaliza la salud desde una</p>	
--	--	--	---	--

			perspectiva más amplia que entiende al individuo como una entidad biológica y social.	
Los impactos de la pandemia sobre la salud y el bienestar de niños y niñas en América Latina y el Caribe	Castillo, Claudio;  Marinho María.	2022	La pandemia del COVID-19 ha generado profundos impactos en los países de América Latina y el Caribe, tanto en términos sanitarios, como económicos y sociales, afectando de distintas maneras a los diferentes grupos de la población. Aun cuando los niños y niñas no han estado entre las principales víctimas directas del virus, la crisis gatillada por la pandemia ha situado a la niñez frente a diversos obstáculos para ejercer sus derechos, tanto a la salud y a la educación, como a la seguridad social, a un nivel de vida que permita su desarrollo integral y a la protección contra todo tipo de violencia, en un contexto en el que uno de cada dos	El documento finaliza con un conjunto de recomendaciones para avanzar hacia políticas de protección social que atiendan los derechos de la niñez y que permitan revertir, en aquellas dimensiones que sean posible, los impactos de la pandemia en la infancia.

			<p>niños y niñas se encontraba en situación de pobreza en 2020. A su vez, las medidas de salud pública que la mayoría de los países han implementado para controlar la propagación del coronavirus también han implicado mayores dificultades para que niños y niñas accedan a programas de alimentación y vacunación rutinarios, a controles de salud y monitoreo alimentario-nutricional, a diagnósticos y derivaciones oportunas, así como poder jugar con pares o de manera libre, todo lo cual es fundamental para alcanzar su desarrollo potencial. El presente documento entrega, en primer lugar, un análisis sobre el impacto de la crisis en América Latina y el Caribe, en términos</p>	
--	--	--	--	--

			<p>del deterioro de las condiciones de vida, y sobre las respuestas de la protección social, consideradas desde la perspectiva de la niñez.</p> <p>Luego, se realiza un análisis de los efectos de la pandemia sobre el bienestar integral de niños y niñas, utilizando como marco de análisis el enfoque de cuidado sensible y cariñoso y considerando cada uno de los cinco componentes que lo integran, a saber, buena salud, nutrición adecuada, atención receptiva, protección y seguridad, y oportunidades para el aprendizaje temprano, identificando los principales desafíos para abordar dichas consecuencias.</p>	
El impacto de los determinantes sociales de la	Jasso-Gutiérrez, L;	2014	El impacto de los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) en los niños requiere ser	En México existen importantes diferencias en



salud en los niños	López-Ortega, M.		<p>analizado. Al evaluar los DSS en países desarrollados se observan amplias diferencias que deben ser analizadas. México, comparado con los países de la Organización por la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), muestra bajas calificaciones en la mayoría de los indicadores de bienestar infantil.</p> <p>Si bien nuestra posición internacional ha mejorado, aún revela importantes deficiencias. Destaca el impacto que los DSS tienen tanto en los ámbitos rurales como en los urbanos, en los que existen áreas de oportunidad para mejorar las condiciones de los niños. En el contexto Latinoamericano y del Caribe también existen algunos países con mejor</p>	<p>varios indicadores de bienestar infantil entre las entidades federativas, como la proporción de comunidades rurales y urbanas, la situación de la población infantil con discapacidad, la composición de las familias, el ejercicio del derecho a la identidad, las condiciones propias de la salud, la educación, la pobreza, la vivienda, el trabajo infantil y la regulación y protección del Estado sobre estos derechos.</p> <p>Por lo anterior, México requiere</p>
--------------------	------------------	--	--	--

			desempeño que el nuestro.	reforzar todas aquellas acciones que permitan, en el menor tiempo posible, lograr resultados más cercanos a los estándares del resto de los países de la OCDE. Para ello es indispensable una firme, estrecha y simultánea colaboración entre los sectores públicos, que incidan en las deficiencias en educación, vivienda, seguridad y condiciones sanitarias de las localidades, entre otras.
--	--	--	---------------------------	--

**Hábitos y Comportamientos:** Este apartado se adentra en la formación y mantenimiento de hábitos, explorando cómo los comportamientos repetidos con el tiempo se convierten en patrones automáticos en la vida cotidiana de los estudiantes. Se destaca la influencia de la educación, el entorno y los factores sociales en la formación de hábitos.

Nombre de la Obra	Autor	Año de publicación	Resumen	Conclusión
Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio	Gil-Madrona, P; Prieto-Ayuso, A; Dos Santos-Silva, S; Serra-Olivares, J; Aguilar-Jurado, M; y Díaz-Suárez, A.	2019	Esta investigación intenta determinar cuáles son las prácticas comunes relacionadas con la participación en actividades deportivas y físicas dentro del consumo de sustancias nocivas en adolescentes. Se realizó un diseño descriptivo, correlacional y transversal. Un total de 1.140 sujetos participaron en el estudio (Edad media: $18.75 \pm 6.35$ años; sexo: 46.7% masculino; 53.3% femenino), de los cuales 790 eran estudiantes universitarios y 350 no universitarios de la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (España). Se utilizó el Cuestionario de Evaluación de los Hábitos Relacionados con la Salud (Gil-Madrona, González-	El análisis descriptivo reveló que un alto porcentaje de adolescentes no practica deporte regularmente. El análisis diferencial mostró valores estadísticos significativos que relacionan el hábito deportivo con el consumo de tabaco, alcohol y/o drogas. Se concluyó que el diseño y desarrollo de programas que fomentan la actividad física son una necesidad.

			Víllora, Pastor-Vicedo, y Fernández-Bustos, 2010)	
Hábitos o comportamientos inadecuados y malos resultados académicos en estudiantes de secundaria	Dr. Juan Aguilar Valdés;  Dra. Caridad Cumbá Abreu;  Dra. Alba Cortés Alfaro;  Dra. Ana María Collado;  Dr. René G. García Roche;  Dra. Dania Pérez Sosa.	2010	Determinados hábitos y comportamientos son más frecuentes en educandos con malos resultados académicos, por ser sus causas o consecuencias. El objetivo del actual trabajo fue identificar la relación entre los hábitos o comportamientos de vida inadecuados, con los malos resultados académicos de los alumnos de una secundaria básica del municipio Habana Vieja. Se realizó un estudio de tipo transversal, en los 129 alumnos de una Escuela Secundaria Básica del Municipio Habana Vieja en Ciudad de La Habana, en el curso 2003-2004. Se identificaron los hábitos y comportamientos inadecuados mediante una encuesta a los	Se encontró que los siguientes hábitos y comportamientos inadecuados predominaron en los educandos con malos resultados académicos: no jugar al aire libre, jugar videojuegos, no leer en el tiempo libre, no merendar en las mañanas, ir a discotecas, no ingerir vegetales, malas relaciones interpersonales con coetáneos, profesores, madres y padres, tener relaciones sexuales antes de los 14 años, cambios frecuentes de parejas sexuales, no uso del

			<p>educandos y el resultado académico se evaluó por las notas obtenidas en las asignaturas del año en curso, los cuales se clasificaron en 2 categorías, denominados con "malos resultados académicos" (una o más asignaturas con menos de 60 puntos) y "con buenos resultados académicos" (cuando no tuvieron asignaturas con menos de 60 puntos).</p>	<p>condón, violencia hacia otros, pensar que el suicidio resuelve los problemas. En ambos grupos, los porcentajes fueron similares en aspectos como: ver televisión en exceso, dormir tiempo insuficiente, tener accidentes, cometer infracciones del tránsito.</p>
<p>La influencia de los medios de comunicación en las imágenes femeninas. Actitudes, hábitos y comportamientos de las mujeres con respecto a la belleza y el cuerpo</p>	<p>Ruiz García, M; Rubio, Algarra; Joaquina.</p>	<p>2021</p>	<p>Tanto el afán de consumo como el de información son recibidos de forma masiva por la sociedad actual como reclamos que llegan, sobre todo visualmente, por los medios de comunicación, cuyo poder es por todos reconocido. En el presente artículo analizamos la evolución</p>	<p>Hemos visto en la primera parte de este artículo cómo los medios de comunicación recogen y transmiten distintas imágenes de la mujer, haciendo especial incidencia en la «perfección» en todas sus facetas. Como</p>

			<p>de los estereotipos y la imagen de la mujer desde el siglo pasado en medios como la prensa y la televisión, haciendo especial referencia a la publicidad. Igualmente, y en el marco del proceso de transformación social que experimenta la mujer en todos los campos, estudiamos la importancia de la belleza femenina en nuestra sociedad, que se centra de forma casi exclusiva en el cuerpo. Por último, incluimos algunos resultados de nuestra investigación, con los que pretendemos evidenciar la forma en que las mujeres viven los distintos estereotipos transmitidos desde la publicidad, así como la relación con sus propios cuerpos y el ideal social de belleza femenina.</p>	<p>consecuencia a la mujer se le exige y se le hace sentir en la obligación de parecer joven, ser buena ama de casa, buena madre y cuidadora, buena compañera y buena profesional, y además de todos estos roles, la mujer debe estar siempre delgada y bella. Los discursos recogidos en nuestra investigación reflejan la presión que dichas exigencias ejercen sobre las mujeres, para quienes es cada vez más difícil sentirse contentas con su imagen, produciéndose, en el mejor de los</p>
--	--	--	--	---

				<p>casos, una relación de «conformidad» con su propio cuerpo, pero nunca de satisfacción. En todo caso supone siempre un esfuerzo, por parte de la mujer, de intentar alcanzar ese ideal de belleza, lo que se traduce en unos hábitos, conductas y actitudes que, en muchas ocasiones, atentan contra la salud de la mujer y que al mismo tiempo suponen una forma de sometimiento de ésta.</p>
			<p>Es incuestionable que los buenos comportamientos respecto a la salud tienen</p>	

<p>Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios</p>	<p>Ojeda-Ramírez, M; Muñoz-León, J; Menéndez-Acuña, E.</p>	<p>2020</p>	<p>beneficios, algunos muy tangibles y otros no tan claros. Los hábitos de vida saludables (HVS) se deben adquirir en el marco de la familia, pero se deben reforzar y promover en el ámbito escolar. Generalmente esto se realiza en la educación primaria y secundaria. No obstante, se tiene evidencia que en la educación superior los HVS no se practican de la mejor forma. Se ha señalado que esto último puede impactar en el rendimiento académico. En este estudio se presenta la modelación del rendimiento escolar dependiente de los hábitos de vida saludables (HVS) -- alimentación (A), actividad física y ejercicio (AE), manejo del estrés (ME), apoyo</p>	<p>Los resultados muestran que el rendimiento escolar tiene una dependencia de los HVS al considerar una agrupación de los estudiantes por sexo y nivel de avance en el programa educativo.</p>
---	--	-------------	--	---



			<p>interpersonal (AI), autorrealización (AU) y responsabilidad en salud (RS)-- considerando la influencia del sexo y el nivel de avance en los estudios. Para la medición de los HVS se utilizó una adaptación de la prueba de Walker, Sechrist &amp; Pender (1987). Se obtuvo una muestra por cuotas de estudiantes de las carreras de Estadística, Economía, Geografía, Redes y Servicios de Computo, Ingeniería de Software, y Tecnologías Computacionales, garantizando representatividad equivalente de sexo (M=masculino y F=femenino) y nivel de avance en el programa educativo (I=inicial y A=avanzado). Los datos de rendimiento escolar se obtuvieron del registro de</p>	
--	--	--	--	--

			<p>calificaciones; se tomó el promedio general. Se compararon los HVS no encontrándose diferencias entre programas educativos. Se construyó e interpretó un índice de HVS a través de la técnica de componentes principales y se postuló y ajustó un modelo de regresión simple para cada grupo en la interacción de sexo y nivel de avance.</p>	
<p>El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso</p>	<p>Cortés-Vázquez, Enrique; Ramírez-Guerrero, E; Olvera Méndez, M; Arriaga Abad, Y.</p>	<p>2009</p>	<p>El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. Su objetivo debe ser la salud Biopsicosocial. Y se manifiesta a corto plazo, salud en mediano plazo y</p>	<p>Se imponen métodos, estrategias y disciplina estableciéndola como hábito: El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y</p>

			<p>salud a largo plazo. Esta debe enfrentarse como un proceso y no como un estado o absoluto. Su ejercicio requiere de responsabilidad individual. Aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana, practica constante, definición de las áreas como objetivos constantes de vida continuados: Inmediatos, a mediano y a largo plazo. Definiendo los factores de salud por sus cualidades, no por lo que no son o por su contrario.</p>	<p>situaciones. Referirse a los comportamientos saludables específicos sobre que si hacer y no lo contrario. Considerar que un proceso es una secuencia de comportamientos que se van especializando. Finalmente considerarla y mantenerla como un estilo de vida.</p>
--	--	--	---	--

Educación para la Salud: Se analiza el papel de la educación en la promoción de la salud. Se explora cómo la información precisa y relevante puede empoderar a los estudiantes para tomar decisiones saludables. Además, se discuten los métodos efectivos de enseñanza y comunicación para transmitir conocimientos sobre hábitos de vida saludable.

Nombre de la Obra	Autor	Año de publicación	Resumen	Conclusión
Metodología de educación para la salud	Riquelme-Pérez, M.	2012	<p>Se trata de hacer una exposición general del problema de salud, explicando las razones por las que se ha elegido en base a las investigaciones previas, importancia del problema, demanda de la población y motivación de los profesionales.</p> <p>Pretenden responder a las necesidades detectadas en el análisis de la situación y lo que se espera conseguir con la intervención. Pueden ser de dos tipos:</p> <p><b>Generales:</b> expresan la finalidad que persigue el proyecto. No son evaluables. Se alcanzan a través de los objetivos específicos. Se pueden formular como: objetivos en salud y objetivos educativos.</p> <p><b>Específicos:</b> responden al resultado del análisis</p>	<p>Es importante que las personas encuentren sus propias soluciones, no se trata de prescribir comportamientos sino de promoverlos.</p> <p>En este sentido, para llegar al cambio, lo primero es conocer en qué momento personal está cada uno frente a un comportamiento, una actitud o una habilidad.</p> <p>Así, Prochaska y Diclemente plantean un modelo espiral del proceso de cambio en cinco etapas. Este</p>

			<p>de la situación y son evaluables. Se debe atender todos los ámbitos de aprendizaje: área cognitiva: conceptos, hechos, principios. Se refiere al saber; área emocional: valores, actitudes, normas. Área de las habilidades: cognitivas, habilidades personales y sociales.</p>	<p>modelo tiene en cuenta cómo es el comportamiento de la persona, si quiere cambiar o no, si hace este cambio o no y si lo mantiene en el tiempo. Las etapas son:</p> <p><b>1. Pre contemplación:</b> n o hay ninguna intención de cambio en un futuro próximo. No es que no se vea la solución, es que no se ve el problema.</p> <p><b>2. Contemplació n:</b> se tiene consciencia de que existe un problema y se piensa en superarlo, pero aún no se ha</p>
--	--	--	--	--

				<p>decidido pasar a la acción.</p> <p><b>3. Preparación:</b> se combinan intención y toma de decisión, se empiezan a introducir pequeños cambios.</p> <p><b>4. Acción:</b> se modifica a sí mismo o misma modifica su comportamiento, su entorno con el fin de superar el problema.</p> <p><b>5. Mantenimiento:</b> persisten y se consolidan los resultados obtenidos en su acción.</p>
			<p>El presente trabajo tiene como finalidad realizar una breve reflexión sobre</p>	<p>Existen múltiples maneras de entender a la EpS,</p>

<p>Educación para la Salud: la importancia del concepto</p>	<p>Valadez, I; Villaseñor, M; Alfaro, N.</p>	<p>2004</p>	<p>el concepto de Educación para la Salud (EpS), que tiene, como todos los acontecimientos y manifestaciones sociales, una historia que no puede explicarse aislada del contexto histórico y social determinado donde se produce, y en la que se deben considerar sus límites de tiempo y espacio, así como identificar los principales modelos que se utilizan en la práctica educativa, sus características y argumentación paradigmática para entender el sentido y dirección del hecho educativo en salud, sus objetivos y finalidades, además del papel del educador y el rol que se le asigna al educando en el proceso educativo.</p>	<p>no olvidemos que es una práctica antigua que ha variado en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación con el concepto de salud dominante y la manera de ejercer la práctica educativa y de salud. Esto ha determinado que existan definiciones que aluden a perspectivas teórico ideológicas incluso antagónicas en la forma de llevarlas a la práctica. Perspectivas que van desde una</p>
---	--	-------------	--	---

				orientación que pone énfasis en las conductas individuales, hasta otra más ambiental y de delegación de poderes que eleva la participación comunitaria por encima de los estilos de vida e incluye el cambio social.
La educación para la salud, reto de nuestro tiempo	Perea-Quesada, R.	2001	El contenido del artículo analiza, en primer lugar, los conceptos de educación y de salud, con la finalidad de alcanzar una mayor aproximación al sentido actual de la Educación para la Salud; se propone una definición real y provisional de dicha expresión como «proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado al conocimiento de sí	La interacción familia-escuela es fundamental para adquirir una personalidad sana. Escalas de valores contradictorias entre el ambiente familiar y escolar siempre son fuente de conflicto para el niño. La colaboración de los padres para el desarrollo de



			<p>mismo en todas sus dimensiones, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión ecológica y social para tener una vida sana y participar en la salud colectiva». También se plantea una serie de problemas de salud que afectan al mundo actual y que son, en su mayoría, consecuencia de los cambios sociales y del acelerado desarrollo tecnológico; estos problemas trascienden los tradicionales campos de la medicina, ya que no son solamente de carácter biológico, sino psicosocial, por lo que requieren para su prevención un tratamiento educativo. Finalmente se señalan los principales espacios educativos para el desarrollo de actividades de Educación para la Salud, poniendo un</p>	<p>hábitos y actitudes positivas en la etapa escolar se hace necesaria. El primer motivo de su justificación se centra en una necesidad fundamental: la escuela como continuación del ambiente familiar, de las vivencias y experiencias del niño. Para alcanzar un desarrollo progresivo, armónico y saludable es necesario que padres y educadores mantengan una serie de contactos que ayuden a esta tarea común. La importancia de la escuela como medio para la promoción de la</p>
--	--	--	---	--

			<p>especial énfasis en la escuela, por considerar el período escolar el de mayor trascendencia, pues las actitudes radicales se adquieren en la infancia.</p>	<p>salud hizo posible la creación de la red europea de escuelas promotoras de salud, integrada por la Oficina Regional Europea de la OMS, La Comisión de la Unión Europea (CUE) y el Consejo de Europa (CE).</p>
<p>Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaiso, Chile</p>	<p>Vio, F. Salinas, J. Monte-negro, E. González, C. Lera, L.</p>	<p>2014</p>	<p>El objetivo del estudio fue evaluar el efecto del programa educativo realizado en profesores, en el estado nutricional, conocimiento y consumo de alimentos saludables de alumnos de prekindergarten a segundo básico intervenidos y sus controles.</p> <p>Se trata de una intervención en educación nutricional en profesores de prebásica y</p>	<p>En estado nutricional no se produjo diferencia significativa entre inicio y final de la intervención</p> <p>En uno de los colegios intervenidos hubo una disminución significativa de la obesidad, en mujeres y en el grupo de 7 a 9 años. Al igual que en otros estudios, queda demostrado</p>

			<p>básica, durante un año escolar, con una evaluación antes y después de sus alumnos, comparado con un grupo de control.</p>	<p>que una intervención educativa participativa, con uso de TIC y de corta duración en profesores y alumnos de prebásica y básica, puede producir cambios positivos en el estado nutricional, mejorando de forma significativa el conocimiento y el consumo de alimentos saludables y disminuyendo el consumo de alimentos no saludables, lo que no sucede en el grupo control.</p>
--	--	--	--	---

Educación para la salud: bases Psico-pedagógicas	Dueñas-Becerra, J.	1999	Después de hacer una caracterización conceptual de los términos educación, salud y educación para la salud, integrados armónicamente a un sistema dinámico y funcional, donde el todo y las partes se hallan en íntima y estrecha relación, se incursiona -a vuelo rasante- en los campos de la Pedagogía y la Didáctica; disciplinas que le sirven de fundamentación teórico-metodológica a la Educación para la Salud.	La evaluación, sistemática y permanente, desempeña una función decisiva en el contexto de la educación para la salud, ya que le permite al educador conocer si los objetivos del programa han sido cumplidos o no y cuáles son las dificultades objetivo-subjetivas que presentan los educandos, para -de inmediato- actuar sobre ellas hasta su eliminación definitiva.
Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud	Macías, A. Gordillo, L. Camacho, E.	2012	Se realizó una revisión teórica acerca del papel de la familia, los anuncios publicitarios y la escuela, en la adopción, o bien modificación de los	Con base a lo anterior; las escuelas de nivel básico en México han adoptado la estrategia de "activación

			<p>hábitos alimentarios de los niños. Debido a que las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición de los niños a los comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo de los niños originando con ello el aumento de la obesidad infantil, motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, destacando el desarrollo de programas nutricionales aplicados en escuelas con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr</p>	<p>física", que consiste en realizar 30 minutos de ejercicio moderado dentro de la institución; por su parte, algunas empresas de la industria alimentaria han reducido las porciones de algunos alimentos que son vendidos en las llamadas "cooperativas escolares", aunque en este sentido la mayoría de dichos alimentos son frituras, jugos embotellados o pastelitos y en cuanto al fomento de hábitos alimentarios, dicha función se</p>
--	--	--	--	--

			<p>estilos de vida saludables.</p>	<p>encuentra a cargo de los profesores.</p> <p>Como se puede observar, se han hecho algunos esfuerzos por disminuir la prevalencia de obesidad en los niños; sin embargo, no todas las instituciones de educación básica las han adoptado. Por lo que es necesario que los profesionales en el campo de la educación se incorporen a la implementación de este tipo de programas; o al diseño de programas que contribuyan a fomentar hábitos de vida saludables.</p>
--	--	--	------------------------------------	---

Modelos de Cambio de Comportamiento: Se presentan modelos teóricos que explican cómo las personas adoptan nuevos comportamientos y abandonan los no deseados. Se destacan modelos como el Modelo de Etapas de Cambio y el Modelo de Creencias de Salud, que pueden guiar la implementación de estrategias para el cambio de hábitos en los estudiantes.

Nombre de la Obra	Autor	Año de publicación	Resumen	Conclusión
Hábitos de Vida Saludable en la población universitaria	Sánchez-Ojeda, María  De Luna-Bertos, Elvira	2015	El objetivo general de esta investigación es conocer los hábitos de vida saludable de la población universitaria. La metodología permite identificar estudios seleccionados a través de una búsqueda bibliográfica. De 569 artículos hallados, 50 fueron relevantes y 25 abordaban distintas dimensiones estudiadas de los HVS.	La revisión bibliográfica demuestra que los jóvenes en general tienen creencias favorables respecto a su salud, pero a la vez presentan prácticas no saludables, que si se mantienen en el tiempo se convertirán en factores de riesgo para su salud.

<p>Valoración de la Educación Física y las Actividades Deportivas, como reguladoras de las conductas agresivas</p>	<p>Madera, T. Morillo, D.</p>	<p>2018</p>	<p>Esta investigación con un método descriptivo permite identificar los cambios mediante la Educación Física y la práctica deportiva, en las conductas y hábitos agresivos en los estudiantes.</p>	<p>Los estudiantes participaron en un 98% en la clase de Educación Física lo cual indica un nivel alto. El estudio concluye con que la agresión en el deporte existe debido a la euforia y adrenalina del momento, sin embargo, muchos de los estudiantes encuestados aseguran que su acción es más de reacción a una acción previa, así mismo se evidenció que la educación física juega un papel determinante en el control de estas actitudes.</p>
--	-----------------------------------	-------------	--	---



<p>Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria</p>	<p>Quillas-Benites, R; Vásquez-Valencia, C; Cuba-Fuentes, M.</p>	<p>2017</p>	<p>Se conoce que la mejor manera de evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, es a través de la práctica de estilos de vida saludables. Para los clínicos es importante buscar herramientas que ayuden a motivar y acompañar a los pacientes en este desafío al cambio, por esta razón debemos conocer los modelos teóricos de cambio de comportamiento, incluyendo la forma de valorar las diversas fases o estadios y las diferentes estrategias a desarrollar para poder acompañar a nuestros pacientes en estos cambios de estilos de vida.</p>	<p>El cambio de comportamiento en pacientes con conductas de riesgo definitivamente reducirá la morbimortalidad de enfermedades crónicas no transmisibles. El cambio de comportamiento es un proceso difícil de conseguir sobre todo si no se tiene un método adecuado para hacerlo. Desde nuestra atención médica podemos influir en el cambio de comportamiento a nivel individual, quedando como un trabajo integrar la parte social y de políticas públicas.</p>
--	--	-------------	--	--

				<p>En nuestra práctica médica nos encontramos con personas que practican hábitos nocivos para su salud a quienes tenemos que identificar primero en qué etapa de cambio se encuentran, una vez identificado podemos aplicar las estrategias adecuadas de acuerdo a la etapa en la que se encuentre.</p>
<p>Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida</p>	<p>Lema-Soto, L; Salazar-Torres, I; Varela-Arévalo, M; Tamayo-Cardona, J;</p>	<p>2009</p>	<p>El objetivo de este trabajo fue describir los comportamientos que hacen parte de los estilos de vida de los jóvenes universitarios, en diez dimensiones: ejercicio y actividad física, tiempo de ocio, autocuidado y cuidado médico, alimentación,</p>	<p>Los resultados muestran un predominio de prácticas saludables en todas las dimensiones, con excepción de ejercicio y actividad física y alta satisfacción</p>

	<p>Rubio-Sarria, A;</p> <p>Botero-Polanco, A.</p>		<p>consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, sueño, sexualidad, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido, y su correspondiente grado de satisfacción con dichas prácticas. Participaron 598 estudiantes (44,7% hombres y 55,3% mujeres) de una universidad privada de Colombia, quienes diligenciaron el “Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios” (Cevju).</p>	<p>con el estilo de vida y el estado general de salud. Hubo coherencia entre el nivel de satisfacción con el tipo de prácticas realizadas, y esta relación fue analizada siguiendo los lineamientos del modelo de etapas de cambio. Finalmente, se propusieron algunos aspectos relevantes para la creación de programas de intervención que se orienten a la promoción de un mayor número de conductas positivas para la salud y disminuir aquellas que puedan deteriorarla.</p>
--	---	--	---	---

<p>Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá</p>	<p>Cabrera, G; Gómez, L; Mateus, J.</p>	<p>2004</p>	<p>La investigación tiene como objetivo determinar la distribución de etapas del cambio de comportamiento en la actividad física regular de residentes de Bogotá D.C., Colombia, en el año 2003. Se estudió la prevalencia de intención o práctica regular de actividad física en residentes urbanos de los estratos I a IV en Bogotá, mayores de 18 y menores de 65 años, seleccionados probabilísticamente por conglomerados, estratos y tres etapas, encuestados domiciliariamente con consentimiento mediante formularios estructurados.</p>	<p>La distribución de etapas de cambio en la población adulta de los estratos I a IV de Bogotá es desfavorable tanto para riesgo cardiovascular como otros factores comportamentales negativos asociados con el estilo de vida urbano.</p>
---	---	-------------	--	--

Promoción de la Salud en el Entorno Educativo: Este apartado se centra en la relevancia de la promoción de la salud dentro del contexto educativo. Se exploran enfoques como la creación de ambientes saludables en la escuela, la participación activa de los docentes y el fomento de la colaboración entre padres, educadores y estudiantes.

Nombre de la Obra	Autor	Año de publicación	Resumen	Conclusión
La educación física escolar en la promoción de la Actividad Física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención	Camacho-Miñano, M; Fernández-García, E; Ramírez-Rico, E; Blández-Ángel, J.	2012	La investigación consta de una revisión sistemática de la literatura científica mediante una búsqueda bibliográfica cuyo objetivo es analizar los programas de intervención que incorporan la Educación Física como uno de sus componentes.	Un total de 15 programas cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. A través de la presente revisión se pone de manifiesto la convivencia de que las intervenciones de promoción de la AF orientada hacia la salud en la edad adolescente incorporan la EF escolar como uno de sus elementos clave.

<p>Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud</p>	<p>Rodríguez, A; Torres, Ruth; Páez, Eloísa; Altamirano, F; Paguay, W; Rodríguez, J; Calero, S.</p>	<p>2017</p>	<p>La salud es un recurso de vida que debe ser abordado desde diversos ámbitos, entre éstos la educación. El entorno escolar es un medio idóneo para favorecer el aprendizaje de comportamientos saludables que pueden perdurar a lo largo de la vida. A lo largo del presente trabajo se realiza un análisis teórico en profundidad sobre la promoción de la salud, así como la efectividad de los proyectos de promoción y educación para la salud que actualmente se están desarrollando en centros educativos, bajo el respaldo político e institucional.</p>	<p>La educación para la salud planteada desde el entorno escolar tiene como finalidad el desarrollo de hábitos de vida saludable, el abandono de hábitos no saludables, la participación responsable en problemas de salud, desarrollo de actitudes positivas para la salud, así como la adquisición de conocimiento de los derechos relacionados con la salud.</p> <p>La etapa de escolarización, debe considerarse como un período prioritario para la implantación y el desarrollo de</p>
---	---	-------------	---	--

				<p>intervenciones relacionadas con la salud.</p> <p>Es necesario además de que los alumnos-as generen su propia toma de decisiones sobre su salud que le permita el pleno desarrollo psíquico, emocional y físico, diagnosticar previamente situaciones potenciales de riesgo y vulnerabilidad.</p>
<p>Experiencias de promoción de la salud en escuelas de nivel primario en México</p>	<p>Caballero-García, C; Flores-Alatorre, J; Bonilla-Fernández, P;</p>	<p>2017</p>	<p>Las escuelas son un entorno ideal para crear espacios y prácticas saludables. El objetivo de este estudio fue evaluar una intervención educativa realizada con escolares de la República</p>	<p>Se concluyó que para lograr mejores resultados es crucial ampliar las actividades a toda la comunidad escolar (maestros,</p>

	Arenas-Monreal, L.		<p>Mexicana en las áreas de alimentación, salud bucodental, higiene y vinculación de la escuela con los servicios de salud. El estudio multicéntrico cuasi experimental de tipo cualitativo y cuantitativo se llevó a cabo en cuatro escuelas públicas de nivel básico en los Estados de: Guerrero, Jalisco, Morelos y Sonora. Se determinó el estado de nutrición y la prevalencia de caries en los escolares. Se realizaron grupos focales y cuestionarios de conocimientos pre-post intervención educativa. En los cuatro Estados se encontraron semejanzas en los hábitos de alimentación, cuidado de la salud bucodental e higiene. La prevalencia de bajo peso entre los</p>	<p>madres/padres, escolares), así como al entorno comunitario y municipal para fortalecer no sólo los conocimientos sino las prácticas en alimentación, higiene y salud bucodental. Los cambios positivos obtenidos en los conocimientos sobre el cuidado de la salud bucodental y la higiene fueron mayores a los logrados sobre los conocimientos de alimentación. La coordinación entre el sector educativo y el de salud, con la participación activa de las madres, posibilitó un mejor acceso</p>
--	--------------------	--	--	---



			Estados fue de 7,5% a 13.7%, la de sobrepeso de 13,1% a 20,0% y la de obesidad de 9,0% a 12,5%. La prevalencia de caries fue de 12,4% a 86,9%.	de los escolares a la atención.
--	--	--	--	---------------------------------

Investigaciones propias del contexto: la importancia de las investigaciones propias dentro de un contexto específico se erige como un pilar fundamental en el desarrollo y evolución del estado del arte en cualquier disciplina. Estas investigaciones no solo añaden profundidad y riqueza al conocimiento existente, sino que también desempeñan un papel crucial en la construcción de un entendimiento más completo de los temas de estudio.

Nombre de la Obra	Autor	Año de publicación	Resumen	Conclusión
Caracterización del embarazo en adolescentes en una institución educativa del barrio Cantaclaro, Montería 2017	Bello-Pacheco, G.	2017	La investigación permite caracterizar el embarazo en adolescentes de una Institución Educativa del sector Cantaclaro al suroriente de la ciudad de Montería. Se utilizó una metodología descriptiva transversal con enfoque cuantitativo.	Para el año 2017, el número de embarazos presentados en la institución entre las edades de 10-14 años fue de un 60% mientras que para las edades entre 15-19 años fue de un 40%. La tasa de fecundidad para la población de edad fértil de la

				<p>institución educativa para el año 2016 fue de 8,8% y para el 2017 fue de 13,3%.</p> <p>Las variables de tipo sociodemográfico de las adolescentes gestantes se relacionan con necesidades básicas insatisfechas, vulnerabilidad, dificultad de acceso a los derechos fundamentales como salud y educación.</p>
<p>El juego como estrategia de convivencia escolar: Una propuesta lúdica para niños de segundo grado</p>	<p>Díaz, Sixta.  Gómez, Miriam.</p>	<p>2018</p>	<p>Este estudio busca diseñar juegos que sirvan de estrategia para aprender a convivir en el entorno escolar, familiar y social en los niños de grado segundo</p>	<p>Se logró determinar y comprender que los juegos reglados y grupales constituyen una</p>

del Liceo la Pradera - Montería			de la Institución Educativa Liceo la Pradera de la ciudad de Montería, Córdoba. La Metodología con un enfoque cualitativo dentro de la línea pedagogía, didáctica e infancia. Es un tipo de investigación descriptiva y método de investigación acción.	estrategia importante en el aprendizaje de los valores de convivencia basada en el diálogo y la reflexión. Finalmente, se concluyó que la estrategia diseñada debe ser incluida y desarrollada en las asignaturas de Educación Física, Recreación y Deportes, Educación en Valores y Artística como expresión de la Lúdica.
Valoración de los factores de riesgo de enfermedad relacionados con indicadores antropométricos, cardiovasculares	López-Portacio, J.  Malluk-Marengo, C.	2011	Se realizó un estudio de tipo descriptivo, bajo un diseño no experimental-transversal. La población objeto de estudio estuvo conformado por un	El 30% de los sujetos evaluados se encuentra en condición de sobrepeso (27.8%, en los hombres y 33.3% en las

<p>y funcionales en un grupo de adultos jóvenes del barrio la pradera – quinta etapa de la ciudad de montería</p>			<p>grupo de 30 adultos jóvenes, 12 mujeres y 18 hombres, con una edad media de 21.5 en mujeres y 22.3 años para hombres. Se realizaron mediciones antropométricas de talla, masa corporal, con cual se determinó el IMC, circunferencia de la cintura y cadera, estableciendo con esto la índice cintura cadera. La evaluación de capacidad funcional se realizó mediante la utilización del test de marcha de 6 minutos (TM6), test de flexo-extensión de brazo, test abdominales y sentadilla. La presión arterial, como indicador de riesgo cardiovascular, se midió a través del método auscultatorio, empleando un esfigmomanómetro y fonendoscopio.</p>	<p>mujeres). No se encontró diferencias significativas en el IMC de hombres y mujeres. El 6.7% de la población tiene perímetro abdominal elevado (11.1% de la población masculina, no se presenta riesgo en el grupo femenino); no se encontró diferencia estadísticamente significativa en el perímetro abdominal en hombres y mujeres.</p>
---	--	--	---	--

<p>Influencia de la Educación Física desde la comunicación asertiva ante conductas desadaptativas</p>	<p>Gómez-Vesga, K;  Watts-Fernández, W.</p>	<p>2023</p>	<p>La Educación Física es elemento clave en los procesos de formación y convivencia para la educación en el mundo, por ende, es fundamental para disminuir conductas desadaptativas en escolares desde estrategias didácticas. Se utilizó la metodología teoría fundamentada la cual desde sus técnicas flexibles posibilitó simultáneamente la recolección y el procesamiento de los datos, desde el trabajo inmerso en el contexto de estudio observando e interactuando para conseguir información, se trabajó con 35 niños de grado sexto de una institución pública de la ciudad de Montería, recolectando datos con entrevistas y guía de observación.</p>	<p>La comunicación asertiva desde la educación física incide en la disminución de conductas desadaptativas en escolares, por ende, hay que trabajar fortaleciendo este tipo de comunicación, así también que las actividades en equipo y juegos cooperativos son claves en el proceso desde dicha perspectiva. Arrojando como conclusión el repensar y construir colectivamente la práctica pedagógica de la Educación Física.</p>
---	---	-------------	--	--

Sobrepeso y obesidad: El sobrepeso y la obesidad en el contexto de una investigación sobre hábitos de vida saludable tiene impacto significativo en la salud individual y colectiva. De manera que, el presente estado del arte es determinante para comprender y abordar la epidemia global de sobrepeso y obesidad, esto nos permitirá tener bases teóricas que nos ayuden a promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas.

Nombre de la Obra	Autor	Año de publicación	Resumen	Conclusión
La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso	Santos-Muñoz, S.	2005	La investigación trata de una revisión bibliográfica que tiene como objetivo ofrecer a los profesores de Educación Física una revisión de los estudios realizados en el marco planteado.	Es evidente que no basta con el tratamiento de la obesidad a nivel individual ni con la educación para la salud en las escuelas. La responsabilidad de afrontar el sobrepeso y la obesidad no recae del todo sobre la persona sino también sobre la comunidad, debido a que no hay lugares seguros accesibles para que las personas caminen, corran o monten bicicleta.

<p>Capacidades psicomotoras e índice de masa corporal en escolares de 6 a 10 años de Colombia</p>	<p>Cortina, Manuel; Acuña, Genki; Berdugo, Jorge y; Villarreal, Álex.</p>	<p>2022</p>	<p>El objetivo de este estudio fue determinar el perfil de las capacidades psicomotoras y su Correlación con el índice de masa Corporal (IMC) en niños de 6 a 10 años de primaria del municipio de Sabanalarga, Atlántico, Colombia. Estudio de corte transversal y correlacional, la población se conformó por un total de 416 niños matriculados en la jornada vespertina, tomando como muestra 210 niños de primero a quinto grado; de los cuales, 108 son del Sexo masculino y 102 del sexo femenino, siendo establecidos por conveniencia. La evaluación de las (CPS) se hizo con la batería</p>	<p>Los niños de 10 años presentaron deficiencia en las (CPS) con el 66,9% seguido de los niños de 8 a 9 años con el 62,9%; un mínimo de niños de 6 años con el 33.8%, con diferencia significativa (<math>p &lt; 0,05</math>); se Encontró prevalencia de niños con normopeso. Sin embargo, el 25.9% de niños presenta sobrepeso/ obesidad más que las niñas con el 17,6% (<math>p &lt; 0,05</math>), llama la atención que 2,9% de niñas y el 4,6% de niños tiene delgadez.</p>
---	---	-------------	---	--

			<p>del test perceptivo motriz de Jack Capón (adaptado por Sergio Carrasco, 1989) y para establecer los niveles del IMC se empleó los protocolos para niños definidos por la OMS (2007).</p>	<p>Existe una correlación fuerte y débil entre el (IMC) y las (CPS), donde los niños que presentaron un mal estado nutricional presento bajo rendimiento en su desempeño psicomotor. Por lo tanto, es importante implementar programas de intervención basados en juegos en aspectos precisos de las (CPS). De igual manera, atender las manifestaciones del (IMC) en edades tempranas para prevenir en salud.</p>
--	--	--	---	--



<p>Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría</p>	<p>Kaufer-Horwitz, M; Toussaint, G.</p>	<p>2008</p>	<p>El sobrepeso y la obesidad en la edad pediátrica son, hoy en día, problemas de salud pública en países desarrollados y en vías de desarrollo. Su presencia en edades tempranas es factor de riesgo de obesidad y de riesgo coronario en la edad adulta; de ahí la importancia de prevenirla, detectarla y tratarla oportunamente. Para hacer el diagnóstico de sobrepeso y obesidad es necesario contar con indicadores antropométricos que se asocien con la adiposidad. El índice de masa corporal (IMC) ha resultado útil para la evaluación en el adulto, y en tiempos recientes se ha recomendado para la evaluación de niños y adolescentes. Diferentes grupos de expertos y</p>	<p>Es claro que el exceso de grasa corporal se asocia con riesgos aumentados a la salud. Sin embargo, no existe una medición única de grasa corporal (ya sea que mida directamente la masa grasa o como porcentaje del peso corporal) que pueda discernir claramente entre la salud y la enfermedad, o el riesgo de enfermedad en niños. Esto es debido a que, aún si fuera posible contar con una medición precisa de la grasa corporal, existen otros factores que contribuyen a la</p>
---	---	-------------	---	---

			<p>organismos internacionales se han dado a la tarea de proponer estándares de referencia del IMC para uso internacional; entre ellos el Centro de Control de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos de Norteamérica y el Grupo de Trabajo sobre Obesidad (IOTF) de la Organización Mundial de la Salud.</p>	<p>evaluación, entre ellos: la distribución de la grasa, el factor genético y la condición física.</p>
<p>Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios</p>	<p>Arroyo-Izaga, M. Rocandio-Pablo, A. Ansotegui-Alday, L. Pascual Apalauza, E. Salces-Beti, E; y</p>	<p>2006</p>	<p>Esta investigación tuvo como objetivo valorar la calidad de la dieta y examinar su relación con el sobrepeso y obesidad en un grupo de estudiantes universitarios. La muestra estuvo formada por 749 voluntarios (68% mujeres y 32% hombres) de la Universidad del País Vasco, de carácter público. La media de edad fue de <math>21,52 \pm</math></p>	<p>Los resultados sugieren que la calidad de la dieta está asociada con el sobrepeso y la obesidad pune la población objeto de estudio, existiendo además ciertas variaciones en función del sexo y del consumo de alcohol. Puesto que el índice de calidad de la dieta</p>

	Rebato-Ochoa, E.		2,50 años. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en la muestra objeto de estudio fue del 17,5% (25% en hombres y 13,9% en mujeres).	se basa en las guías dietéticas, el empleo de estas guías puede ser útil para promover hábitos de alimentación saludables en la población universitaria.
El sobrepeso y la obesidad como un problema de salud	Arteaga, Antonio.	2012	Se destaca al sobrepeso y obesidad como el principal condicionante actual de patología crónica no transmisible. Se identifican y discuten las principales comorbilidades asociadas al sobrepeso y obesidad, analizando las evidencias que las apoyan. Se destaca el rol de la adiposidad en la etiopatogenia del síndrome metabólico y en forma muy especial de la DM. Se analiza la asociación entre indicadores de masa corporal y tejido adiposo y tasas de	La asociación entre sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia y salud, en especial su posible rol en la incidencia de patologías crónicas al alcanzar la adultez. Existe consenso de que una obesidad grave antes de los tres años es altamente sugerente de un síndrome de obesidad monogénica y la

			mortalidad, destacando un significativo incremento de la mortalidad a medida que la masa corporal o grasa se incrementa. Se destacan los rangos asociados a la menor mortalidad, nadires que fundamentan los rangos de peso normal.	asociación de obesidad con retraso ponderal significativo orienta a una etiología genético-endocrinológica.
--	--	--	---	---

### MARCO CONCEPTUAL

- **Educación Física:** Según Portela (1979), la Educación Física representa aquel *“Proceso educativo que tiene como propósito contribuir al máximo nivel posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden”*.
- **Recreación:** Según Salazar, *“la recreación son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria”*.
- **Hábitos de Vida Saludable:** Para Sánchez (2015), se define como *“el conjunto de pautas, costumbres y comportamientos cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de seguridad y bienestar”*. Por otro lado, Cortina y Cardozo (2021), indican que los estilos de vida marcados por desórdenes

alimenticios e inactividad física, han generado deterioros en indicadores del perfil biológico relacionado con la salud, en las últimas generaciones del siglo pasado y lo que va del presente milenio.

**1. Alimentación:** es una actividad fundamental en nuestra vida. La alimentación tiene un papel importante en la socialización del ser humano y su relación con el medio que lo rodea. Por otro lado, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir (Martínez y Pedrón, 2016).

**2. Nutrientes:** son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (Martínez y Pedrón, 2016).

Cuando hablamos de nutrientes y su clasificación, podemos afirmar que existen diferentes tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos diversas funciones:

- **Macronutrientes:** Los necesitamos en grandes cantidades; los macronutrientes son los únicos nutrientes que aportan energía al cuerpo debido a que son los que aportan calorías; de estos nutrientes hacen parte: Las proteínas, carbohidratos (también llamados hidratos de carbono) y las grasas (saturadas, insaturadas, hidrogenadas, entre otras).
- **Micronutrientes:** Son aquellos que solo necesitamos en cantidades muy pequeñas. No aportan energía. Sin embargo, son requeridos por el cuerpo para llevar a cabo funciones celulares y procesos biológicos. De este grupo hacen parte: Las vitaminas y los minerales.
- **Otros Nutrientes:** como el agua y la fibra, son elementos necesarios para el cuerpo humano y se requiere su ingesta en cantidades ideales, es probable que algunos autores no los consideren nutrientes.

**3. Actividad Física:** Según Meneses (1999), la actividad física *“es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente”*. Es importante tener en cuenta que el concepto de

actividad física es distinto al concepto de ejercicio físico aunque a menudo se utilicen como sinónimos. Todo a lo que se le llame ejercicio físico es actividad física, por el contrario, no toda actividad física puede ser considerado ejercicio físico. A pesar de todo, ambos implican movimiento y gasto energético.

4. **Ejercicio Físico:** Según Monge (1999), el ejercicio físico *“es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz”*. Cabe aclarar, que el ejercicio físico no es necesario que sea extremo o que deje a la persona sin siquiera poder pararse de la cama al día siguiente, basta con algunos minutos diarios de ejercicio físico eficaz para obtener grandes mejoras en la salud.
  
- **Sedentarismo:** Según Pollan (2006), citado por Romero (2009), *“Desde el punto de vista antropológico, el término "sedentarismo" (del Latin "sedere", o la acción de tomar asiento) se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada. Este cambio se ha relacionado a la evolución de grupos sociales en que el sustento dependía de la caza y recolección de frutos, a una organización social-productiva basada en la agricultura y en la domesticación de animales”*.

Lo que el autor quiere explicar es que el sedentarismo es esa reducción radical de acciones diarias del ser humano, en la prehistoria, el ser humano no tenía un lugar fijo para vivir, andaban por el mundo recolectando alimentos, viviendo de la pesca, la caza y la agricultura, el trabajo era más fuerte que en la actualidad, por ende, el gasto energético era mucho mayor. Cuando el hombre decide quedarse en un lugar específico, su gasto energético se reduce debido a que ya no andaba de nómada por el mundo, y su trabajo era de menor esfuerzo.

En la actualidad, el hombre tiene el nivel de sedentarismo probablemente más alto de su historia, la razón es simple, todo lo tiene a la mano y a un click de distancia. Su gasto energético es mínimo y se estima que por lo menos, un tercio de la población está en condición sedentaria.

- **Enfermedades Cardiovasculares:** Según Leal et al. (2009), *“las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de morbi-mortalidad en el mundo occidental. Existen múltiples factores de riesgo involucrados en la aparición de eventos cardiovasculares agudos como los niveles de LDLc elevados, HDLc baja, la hipertensión arterial, el hábito tabáquico y el sedentarismo o bajo nivel de actividad física”*.
- **Sobrepeso y Obesidad:** Según la Organización Mundial de la Salud (2021), *“el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos”*. La OMS indica que desde 1975 la obesidad se ha alcanzado tres veces sus cifras en todo el mundo, así mismo en 2016, más de 1900 millones de personas en el mundo tenían sobrepeso de los cuales 650 millones estaban dentro del rango de obesidad.
- **Imagen Corporal:** Son muchos los autores que han construido un concepto sobre imagen corporal desde diversos campos del saber. Según Schilder, *“la representación mental del cuerpo que cada individuo construye en su mente”*. Así mismo, Coslett afirma que: *“la imagen corporal es una representación consciente del cuerpo así como el conocimiento conceptual del mismo”*. Cash menciona que: *“dicha imagen tiene implicaciones perceptivas en relación a imágenes y valoración del tamaño y formas de los aspectos del cuerpo, unas implicaciones cognitivas en cuanto a creencias sobre el cuerpo y experiencia corporal, y otras implicaciones emocionales que tienen que ver con experiencias de placer-displacer, satisfacción o insatisfacción por el cuerpo”*. Por último, Rosen plantea desde su perspectiva que: *“la imagen corporal es la manera en la que una persona percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo contemplando componentes perceptivos, subjetivos y conductuales”*. Son múltiples las connotaciones que existen sobre imagen corporal, todas parten desde diferentes perspectivas y ámbitos como el componente físico, mental, emocional e incluso espiritual. Lo cierto es que la imagen corporal influye profundamente en los hábitos, experiencias, conocimientos y prácticas de la vida diaria y esto genera cambios significativos en la calidad de vida.

- **Deporte:** La Real Academia Española (1992) define deporte como: *“la actividad física, ejercido como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”*. Es una definición que se puede traducir como aquella actividad física que demanda un esfuerzo físico y/o mental, que es de carácter competitivo y está regulado por instituciones formales. Según Weineck (2001), existen diferentes clasificaciones del deporte, las cuales son: deporte para aficionados, deporte para rendimiento, deporte de élite y deporte profesional. Pero también, el deporte se puede clasificar en deporte para la salud, deporte escolar, deportes recreativos (dejando a un lado el espíritu competitivo), deportes para la tercera edad, deporte adaptado, etc.
- 
1. **Béisbol:** La palabra béisbol proviene del inglés base (base) y ball (pelota), pelota base, o pelota en la base, es un deporte jugado por dos equipos conformado por nueve jugadores cada uno. Su cancha es un campo amplio en forma de diamante, la práctica de este deporte predomina en EE.UU. con las famosas grandes ligas, pero también es muy tradicional y/o popular en América Latina y algunos países del este de Asia. El béisbol se inventó alrededor del año 1839.
  2. **Fútbol:** La palabra fútbol, también proviene del inglés británico foot (pie) y ball (pelota o balón), traducido como balompié. Es considerado uno de los deportes más famosos y populares del mundo y uno de los más practicados. Lo juegan dos equipos conformados por once jugadores cada uno. Se necesita un terreno de juego rectangular, un balón y dos arcos. Consiste en controlar un balón con el pie y pasarlo a los compañeros hasta anotar en el arco contrario. Gana el equipo que más goles o anotaciones haga.
  3. **Gimnasia:** Para Birkinia (1978), la gimnasia es *“un sistema de ejercicios físicos específicamente escogidos y de métodos elaborados científicamente encaminados a solucionar los problemas de desarrollo físico integral y al perfeccionamiento de las capacidades motoras y al estado de salud de los que los ejercitan”*. Complementando un poco lo anterior, el Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte (2008), habla sobre la gimnasia como *“el arte de agilizar, ejecutar, flexibilizar y*



*fortalecer el cuerpo mediante la realización de ejercicios físicos sistematizados con o sin aparatos”.*

4. **Kickball:** La palabra es proveniente del idioma inglés cuyo significado fraccionado es kick (patada) y ball (pelota), compuesto significaría patear la pelota, es un deporte basado en el beisbol solo que modificando algunas de sus normas y características, por ejemplo, la pelota en Kickball es más grande y mucho menos rígida (su material es de goma), ya no se utilizaría un bate para golpear la pelota, en cambio, se utiliza la pierna más fuerte o dominante para mejor impacto. Lo demás es similar al juego de la pelota caliente (beisbol). Este juego se practica principalmente en las escuelas como juego en las clases de Educación Física, así mismo, se practica en las escuelas de formación deportiva relacionadas principalmente con el beisbol para enseñar las normas y el sistema y mejorar algunas habilidades relacionadas. En pocas palabras, el Kickball es el mejor juego para dar una gran introducción al beisbol.
  5. **Voleibol:** Básicamente, el voleibol es un deporte de conjunto en el cual juegan dos equipos conformados por seis jugadores cada uno, cada equipo tiene su propio espacio que está dividido por una red que atraviesa la cancha de forma transversal, el objetivo consiste en que la pelota pase por encima de la red y caiga en la superficie del equipo contrario, cada equipo cuenta con tres toques antes de enviar la pelota, este deporte es uno de los que más se implementa en las instituciones educativas de la región, ya que está en la mayoría de los planes de clases por la facilidad que tiene de enseñar y los grandes beneficios motrices, sociales y actitudinales que tiene, a parte, es un deporte que gusta mucho a los estudiantes.
- **Lúdica:** Según Omeñaca (2005), citado por Paredes (2020), “la lúdica hace referencia a todo accionar que de una u otra forma le permite al ser humano conocer, expresarse, sentir y relacionarse con su medio, una actividad al aire libre que produce satisfacción y alegría logrando el disfrute de cada una de sus acciones cotidianas”. Cuando hablamos de lúdica, nos referimos a la acción de aprender mediante el juego, la acción motriz, el disfrute, etc. El objetivo general de la lúdica es aprender, adquirir experiencias utilizando el juego y la diversión como medio. Algunos recursos didácticos que nos ayudan a

enseñar con lúdica son las rondas infantiles, juegos de mesa, libros didácticos, canciones, deportes escolares para promover los valores, etc.

- **Aprender Jugando:** Según Ortega (1991), citado por Alonso (2021) *“el juego es considerado en la perspectiva piagetiana como una actividad fundamental porque favorece el desarrollo cognitivo. La capacidad de jugar está vinculada a la capacidad de simbolizar o representar y el juego se caracteriza por ser subjetivo y egocéntrico (excepto en el juego de reglas) y por la espontaneidad”*. Son muchos los autores (la mayoría psicólogos) que afirman que el juego es pieza clave para aprender porque se convierte en una simulación por excelencia de la realidad, donde el niño se vincula con cada uno de los roles de la sociedad tomando decisiones y adquiriendo responsabilidades que conllevan a consecuencias y respuestas.

Piaget mencionaba que los niños interactúan con el entorno que los rodea de 3 formas, la asimilación, la acomodación y la adaptación. Tres términos similares pero que guardan cierta diferencia. El juego es una manifestación natural de la asimilación, ya que está basado (en la mayoría de ocasiones) en situaciones reales. El pensamiento crítico que requiere para resolver las situaciones del juego lo acompaña con las acciones que ejecuta para la toma de decisiones adecuadas, de ese esquema obtiene experiencia que es fundamental en todo proceso que tiene como objetivo adquirir conocimiento.

- **Entrenamiento Deportivo:** Según Carrasco (s.f.), el entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista; para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables. Con la anterior definición el autor deja claro que el entrenamiento deportivo antes que nada tiene espíritu pedagógico, busca educar al deportista, guiarlo en procesos que le ayudarán a alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Así mismo, Carrasco afirma que: el entrenamiento puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo que se entiende como carga de entrenamiento que está compuesta por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar.

Otros autores como Matwejew (1965) citado por Carrasco, quien define entrenamiento como *“la preparación física, técnico - táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física”*. Harre (1973) citado por Carrasco, quien afirma que entrenamiento *“es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste”*.

Para Ozolin (1983), el entrenamiento es *“el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias actividad deportiva”*.

Por último, Zintl (1991), define el entrenamiento como *“el proceso planificado que pretende o bien significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, técnica de movimiento, táctica, aspectos psicológicos)”*. Todos los autores mencionados coincidieron en que el entrenamiento es un proceso que tiene como objetivo la optimización o perfeccionamiento de las capacidades físicas para alcanzar el máximo rendimiento deportivo, utiliza para ello cargas físicas en forma de ejercicios físicos.

- **Metabolismo:** Lozano (2011) define el metabolismo como *“el conjunto de reacciones químicas que ocurren en el interior de las células de todo el organismo, que involucran las sustancias absorbidas o exógenas y algunas endógenas, mediante las cuales se mantiene y preserva la vida”*. Sintetizando lo que la autora afirma, el metabolismo es aquel proceso bioquímico mediante el cual el cuerpo obtiene energía por medio de los nutrientes.

1. **Sistema Energético Aeróbico:** Según Raya (2003), *“el sistema energético aeróbico lo conforman los procesos gestionados por el organismo para la obtención de ATP en presencia de oxígeno. Cronológicamente iría después de las formas anteriores.*

*Los procesos aeróbicos de obtención de energía se ubican en el rango de aquellos ejercicios que requieren energía durante un largo período de tiempo. Para ello pueden utilizar bien las grasas o bien la glucosa de forma aeróbica”.*

2. **Sistema Energético Anaeróbico:** Para Sánchez (2003), *“Su característica fundamental es la ausencia de oxígeno en todos los procesos que se llevan a cabo para proveer de energía al organismo. En este metabolismo, en dependiendo de la duración e intensidad del propio ejercicio, se ponen de manifiesto dos formas diferentes: la anaeróbica láctica y aláctica cuyo estudio no es objeto de este artículo”.* En contraposición a lo que menciona el autor, hay que aclarar que no es que haya ausencia de oxígeno, solo que no lo tiene en cuenta para el proceso de suministración de energía para el organismo.

## MARCO LEGAL

Los siguientes artículos constitucionales y leyes conforman el aspecto o marco legal de esta investigación:

- **Constitución Política de Colombia:** en la norma de normas de Colombia encontramos numerosos artículos que defienden, manifiestan y regulan aspectos claves de esta investigación, encontramos artículos que hablan sobre deporte, educación, investigación, niñez y recreación.
  - **Artículo 27:** *“El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra”.*
  - **Artículo 44:** *“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...”.*
  - **Artículo 45:** *“El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud”.*
  - **Artículo 52:** *“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”. Así mismo, “Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.*

- **Artículo 67:** *“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”.*

**Concordancias:** *“La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente”.*

**Concordancias:** *“El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica”.*

- **Artículo 69: (Concordancia)** *“El Estado fortalecerá la investigación científica en las universidades oficiales y privadas y ofrecerá las condiciones especiales para su desarrollo”.*

- **Leyes:** en Colombia existen leyes que regulan el deporte y la educación. A parte, los definen como pilares fundamentales y derechos básicos de la sociedad. En ese orden de ideas, las leyes que se registran son las siguientes:

- **Ley 115 del 8 de febrero de 1994 (Ley General de Educación):** *“La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público”.*

- **Ley 181 del 18 de enero de 1995 (Ley del Deporte):** *“Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.*

## CAPÍTULO 3

### METODOLOGÍA

Dentro de los objetivos implícitos de este proyecto está que la comunidad reflexione sobre los hábitos de su vida cotidiana, sería imposible ejercer este proyecto sin la participación activa de la comunidad. Por ende, el método de investigación utilizado en este proyecto será la **Investigación-Acción Participativa**, donde la comunidad tenga un rol igual o más importante que el ente investigador y su entrega se vea reflejada en una gran medida. Así mismo, se espera que los resultados de esta investigación perduren en la comunidad el mayor tiempo posible.

Según Greenwood y Levin (1998), citado por Zapata, “la Investigación Acción Participativa se refiere a un conjunto de corrientes y aproximaciones a la investigación que tienen en común tres pilares: **1. Investigación:** creencia en el valor y el poder del conocimiento y el respeto hacia sus distintas expresiones y maneras de producirlo; **2. Participación:** enfatizando los valores democráticos y el derecho a que las personas controlen sus propias situaciones y destacando la importancia de una relación horizontal entre los investigadores y los miembros de una comunidad; y **3. Acción:** como búsqueda de un cambio que mejore la situación de la comunidad involucrada”.

### Enfoque

En esta investigación se tomarán en cuenta datos cuantitativos y cualitativos por lo que se realizó un estudio con **enfoque mixto**.

Según Ruiz (2013), citado por Guelmes (2015), “*el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en una misma investigación o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento, y justifica la utilización de este enfoque en su estudio considerando que ambos métodos (cuantitativo y cualitativo) se entremezclan en la mayoría de sus etapas, por lo que es conveniente combinarlos para obtener información que permita la triangulación como forma de encontrar diferentes caminos y obtener una comprensión e interpretación, lo más amplia posible, del fenómeno en estudio*”.

## **Paradigma**

Esta investigación busca generar un cambio en los hábitos de la comunidad sujeta de estudio, empezando por sus pensamientos, sus sentimientos y emociones, para luego cambiar sus acciones y que estas se reflejen en resultados a corto, mediano y largo plazo, por ello, el paradigma que con el cual se trabajará será el **paradigma sociocrítico**.

Según Maldonado (2018), citado por Loza (2020), *“el paradigma sociocrítico se sustenta en la crítica social con tendencia al autorreflexión, entendiendo que los conocimientos se construyen basados en inquietudes que surgen de las necesidades de determinados grupos sociales en donde el investigador a diferencia del paradigma positivista deja de ser solo un observador para convertirse en un generador de cambio que facilite las transformaciones sociales”*.

## **Población y Muestra**

La **población** en la cual se desarrolló esta investigación estuvo conformada por los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera de la ciudad de Montería, la **muestra** seleccionada fueron los 73 estudiantes de grado 10-1 (44 estudiantes) y 10-5 (29 estudiantes) de la institución educativa.

## **Técnicas e Instrumentos**

Las técnicas e instrumentos en la investigación corresponden a los métodos prácticos y medios concretos para recolectar la información necesaria que permita sustentar la acción investigativa. Para esta investigación se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos: (Ver tabla 4).



Tabla 3. Técnicas e Instrumentos.

<b>TÉCNICAS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Reconocimiento de la población	Listado de estudiantes
Encuesta	Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), Adaptado.
Composición corporal	Valoración de composición corporal, Báscula Inteligente de Bioimpedancia Eléctrica
Condición física	Test Físico
Monitoreo asistencial de la población	Listado de asistencia

*Fuente: elaboración propia.*

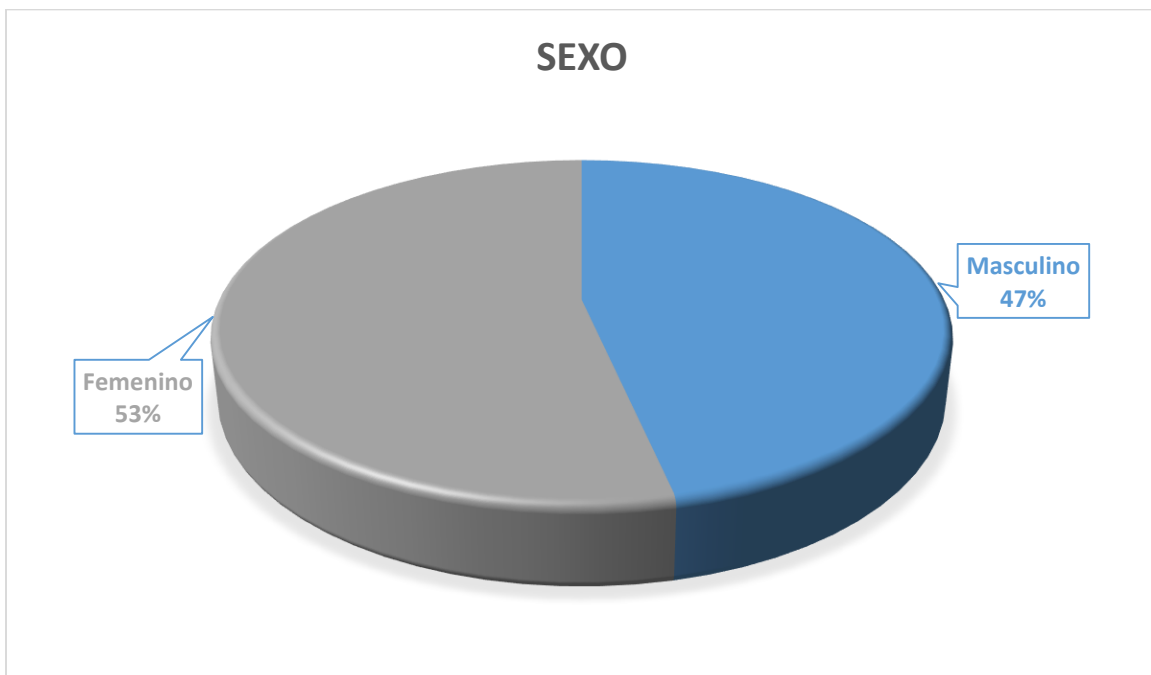
## CAPÍTULO 4

### RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, analizaremos los dos instrumentos de recolección de información que utilizamos, el primero corresponde a la encuesta (Cuestionario Mundial sobre Actividad Física-GPAQ, OMS) realizada a los estudiantes al iniciar el proyecto. El segundo, corresponde a las valoraciones de composición corporal realizadas con la báscula inteligente de impedancia bioeléctrica.

#### Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ).

*Figura 1. Distribución de la población por sexo*

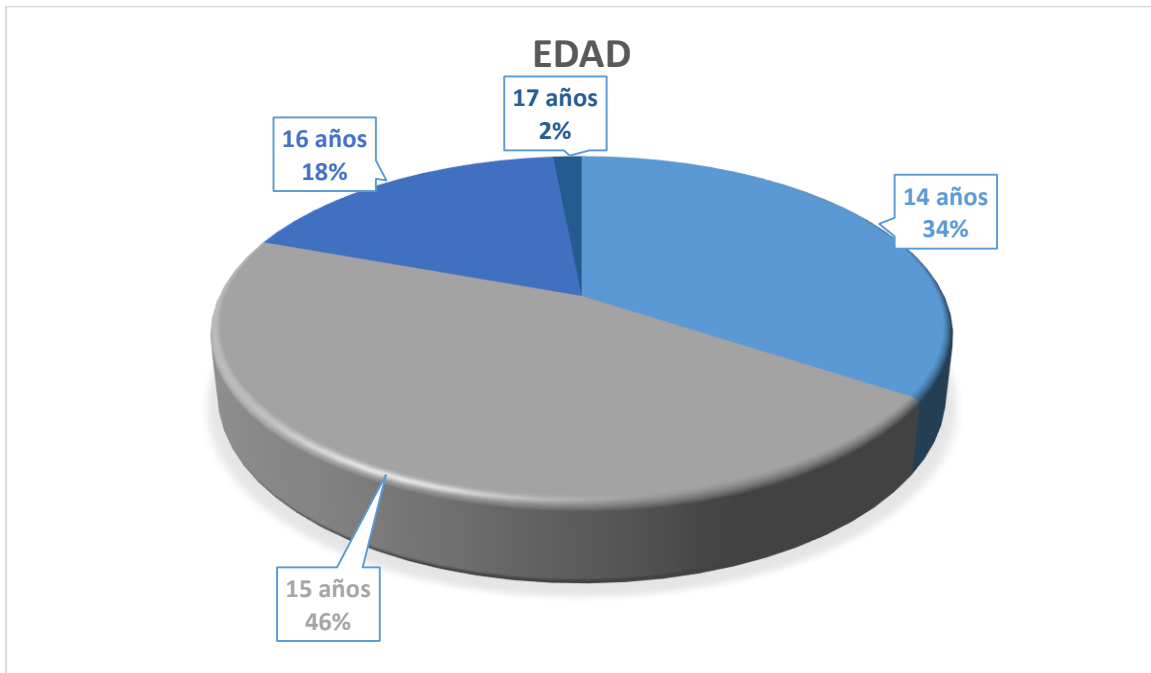


*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

De 73 estudiantes sujetos de estudio, el 53% correspondiente a 39 estudiantes son mujeres, el 47% correspondiente a 34 estudiantes son hombres. La importancia de la diferencia de sexo radica tanto en las conductas que tienen estos jóvenes como en su composición corporal

o componentes fisiológicos que variarán principalmente por la diferencia de hormonas masculinas y femeninas.

**Figura 2. Distribución de la población por edad**



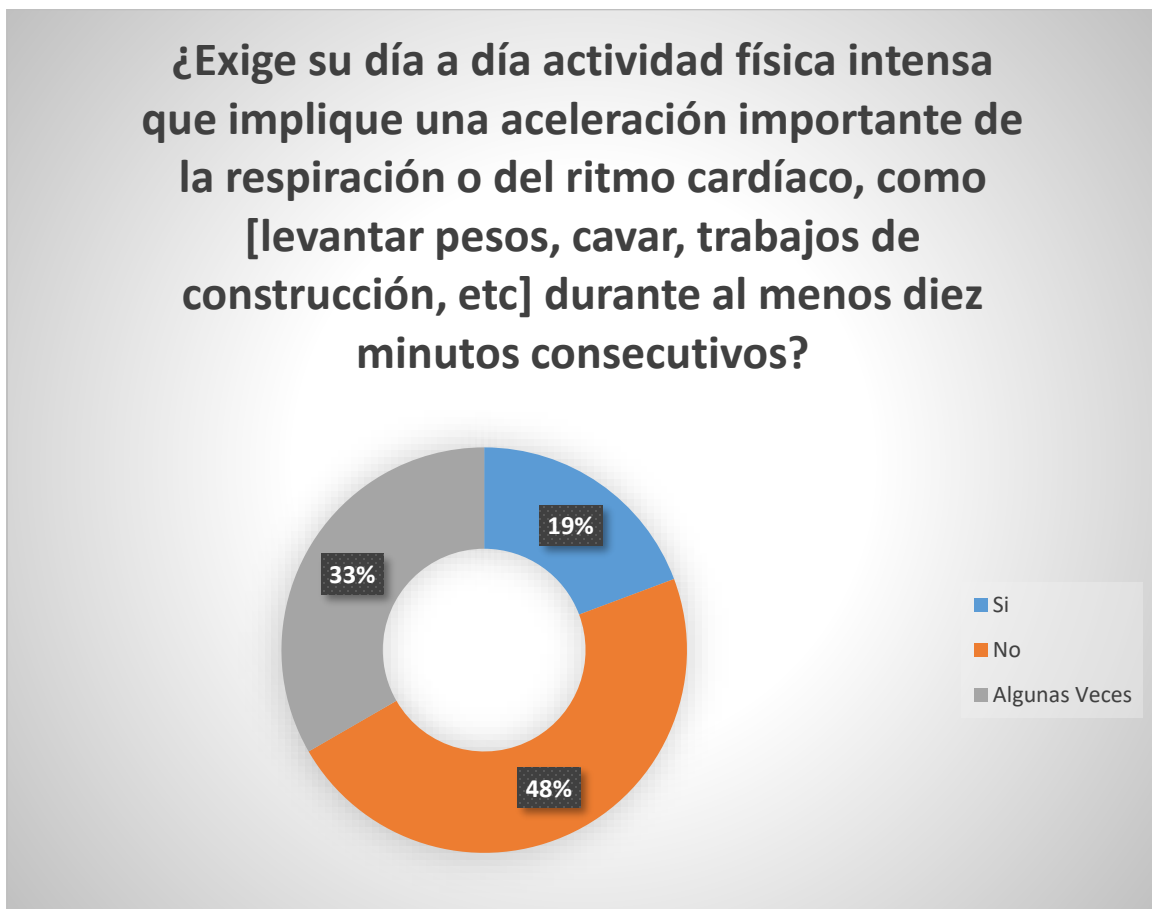
**Fuente:** elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.

De 73 estudiantes sujetos a estudios, el 46% correspondiente a 31 estudiantes tienen 15 años de edad, el 34% correspondiente a 23 estudiantes tienen 14 años de edad, el 18% correspondiente a 18 estudiantes tienen 16 años de edad; y por último, 1 estudiante que corresponde al 2% de la muestra tiene 17 años de edad. Esto es importante tenerlo en cuenta porque nos permite asegurar que la investigación se centró exclusivamente en adolescentes y no en personas en edad adulta.

### Actividad Física Intensa.

La pregunta planteada corresponde a la actividad física intensa en la vida cotidiana (tengamos en cuenta que actividad física es lo que hacemos a diario dentro de un plano físico y que jamás debemos confundirlo con ejercicio físico ya que todo ejercicio es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio).

*Figura 3. Actividad física intensa en tareas de la vida cotidiana*



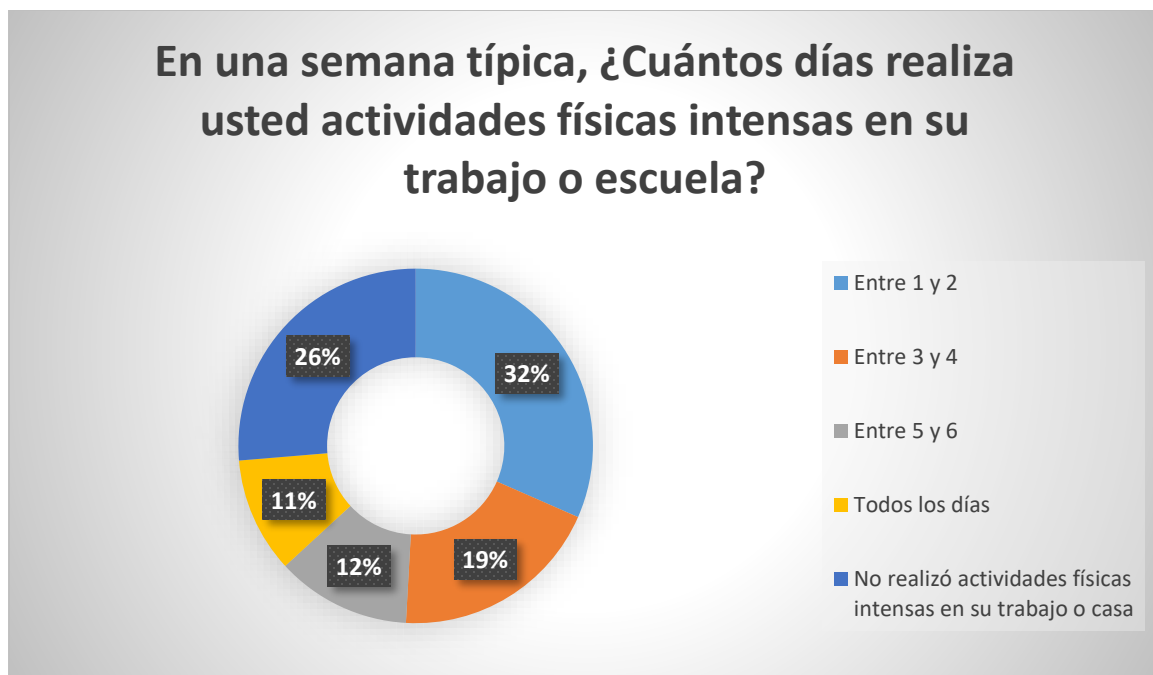
*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

En ese orden de ideas, el 48% de los jóvenes afirmaron que en su día a día no tienen actividad física alguna que exija al máximo el aumento de la frecuencia cardíaca o que represente un esfuerzo real. El 33% de los jóvenes respondieron que algunas veces ejecutan acciones en su vida cotidiana que representan un esfuerzo.

Por último, el 19% de la población aseguró que en su día a día realizan acciones que los saca de su estado pasivo y representan un esfuerzo muscular que aumenta su frecuencia cardíaca, esas acciones se ven reflejadas en levantar objetos pesados, desplazarse de un lugar a otro, entre otras actividades.

Con base en lo anterior, se puede interpretar que es mayor el número de adolescentes que no tiene ningún tipo de actividad física intensa en su día a día (48% de los estudiantes), pero si tomamos el número de estudiantes que si tienen actividad física intensa en su vida cotidiana (19% de los estudiantes) y los unimos con el número de jóvenes que las realiza algunas veces en la semana (33% de los estudiantes) obtendremos un 52% de los estudiantes que realizan actividad física en su vida cotidiana ya sea diariamente o algunas veces, frente un 48% que no tiene este tipo de actividades en su vida cotidiana.

**Figura 4. Frecuencia semanal de actividad física intensa en tareas de la vida cotidiana**



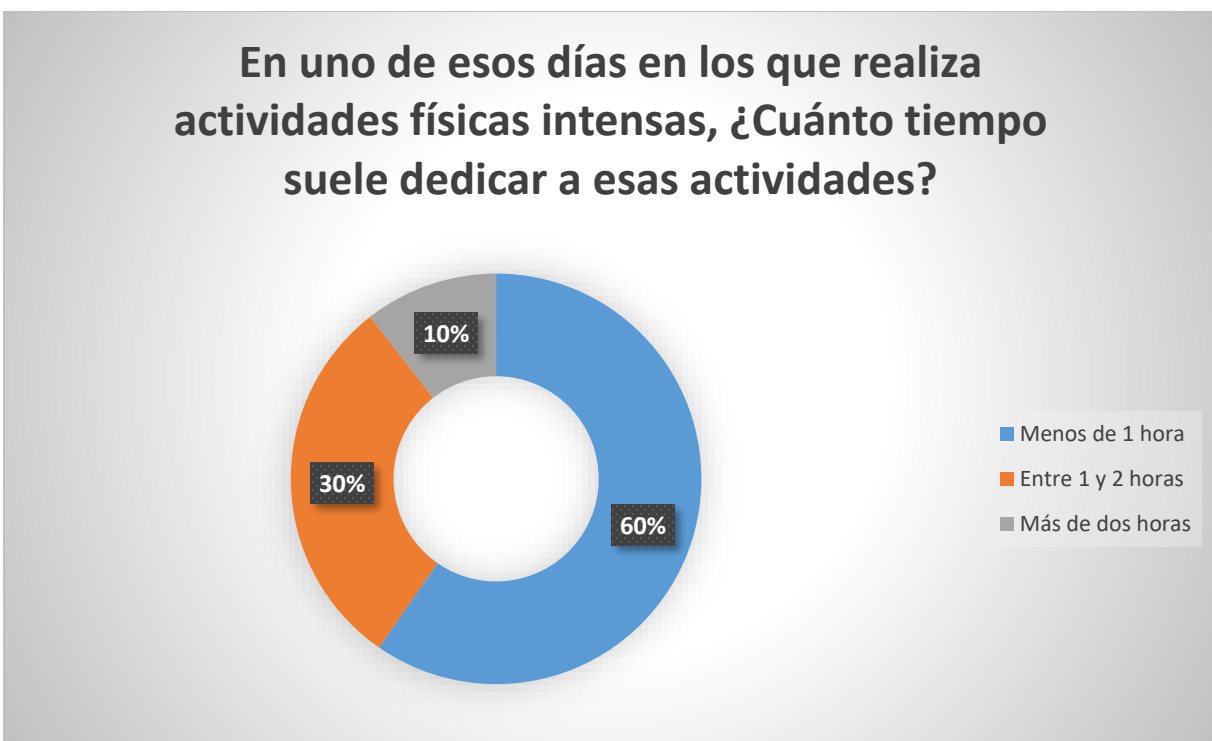
*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

Con respecto a los días semanales en los cuales realiza actividades físicas intensas en la vida cotidiana, el 32% de los jóvenes encuestados respondió que realizan este tipo de actividades

entre 1 y 2 días por semana. El 19% de los estudiantes aseguró tener actividad física en su vida cotidiana 3 y 4 días a la semana. El 12% afirma tener este tipo de actividades 5 y 6 días por semana, el 11% ejecuta estas actividades todos los días y por último, el 26% niega haber practicado actividad física intensa en su vida cotidiana, por lo que se puede inferir que esa población se encuentra en un estado sedentario.

Cabe recalcar, que los estudiantes tomaron en cuenta para responder esta pregunta las clases de educación física de la institución educativa, por lo que los estudiantes que aseguraron no ejecutar actividades físicas intensas evidentemente NO participan de manera activa en las clases de educación física.

*Figura 5. Frecuencia diaria (en horas) de actividad física intensa en tareas de la vida cotidiana*



*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

La gráfica revela que un 60% de los estudiantes realiza actividades físicas intensas menos de 1 hora al día, lo cual es preocupante tratándose de adolescentes que deberían ser activos en su

día a día. El 30% de la población encuestada ejecuta acciones intensas en su vida diaria entre 1 y 2 horas al día, lo cual es un aspecto positivo en la vida de estos jóvenes. Por último, el 10% de los estudiantes encuestados afirma tener actividades intensas en su día a día más de dos horas por día, varios días por semana.

## Desplazamientos.

En esta sección se incluyen preguntas sobre el desplazamiento de los jóvenes a su lugar de estudio, vivienda, trabajo u otros lugares. Cabe anotar que se busca saber si el medio que utilizan es de propulsión humana como caminar, manejar bicicleta, remar en canoas, etc. Así mismo, es importante tener en cuenta que el desplazamiento se haga por necesidad y no por ocio, gusto o con finalidad deportiva-recreativa.

*Figura 6. Caminata o uso de bicicleta en desplazamientos diarios*

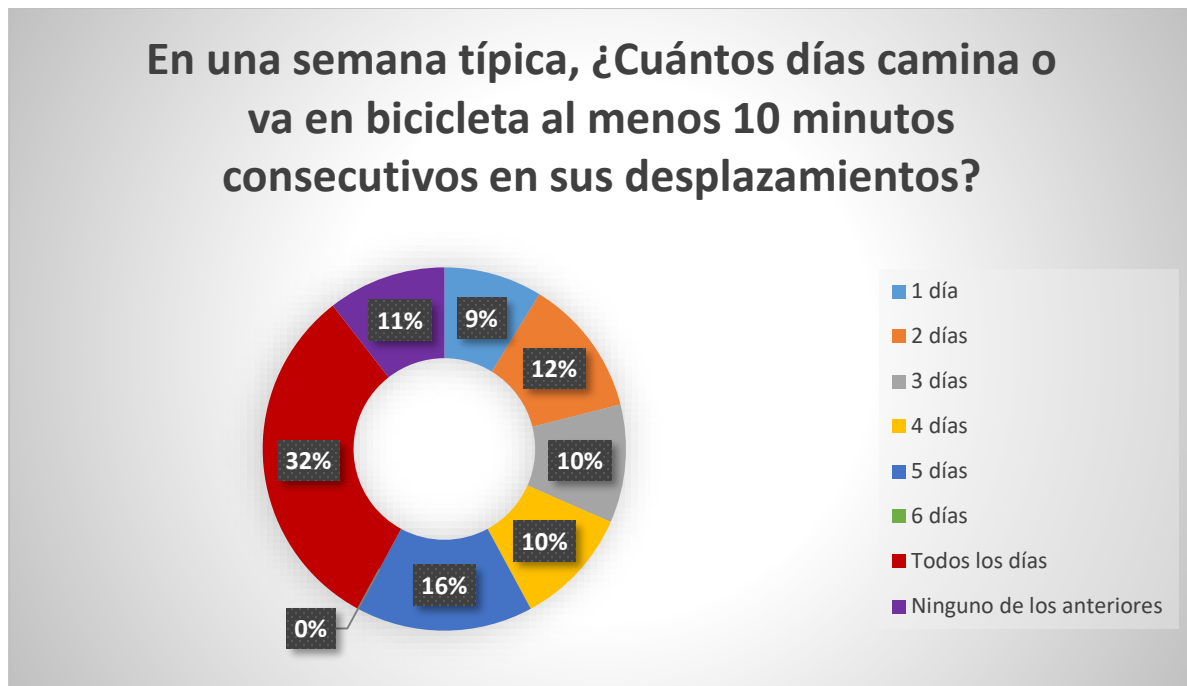


*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

Un 60% de los estudiantes encuestados aseguró caminar o utilizar la bicicleta como medio de transporte diariamente para desplazarse a la institución educativa y otros destinos en su día a día. Esto lo podemos enlazar con el 23% de los estudiantes que afirmó usar estos medios algunas veces durante la semana. Teniendo así un 83% de estudiantes que se encuentran activos

utilizando medios de transporte que promueven la salud, el buen estado físico y a parte al ser sostenible, ayudan a tener un ambiente más limpio de CO<sub>2</sub>. Solo un 17% afirmó no caminar ni usar bicicleta para desplazarse en sus rutinas diarias.

*Figura 7. Frecuencia semanal de caminata o uso de la bicicleta para desplazamientos cotidianos*



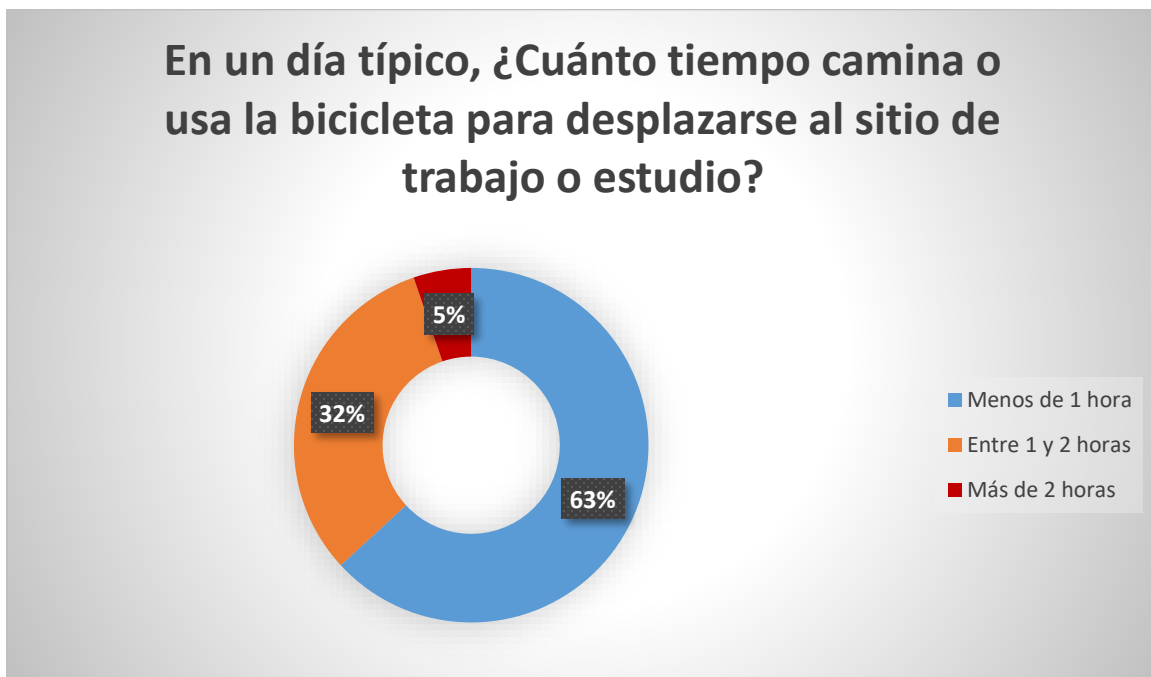
*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

Normalmente, se recomienda hacer este tipo de actividades mínimo 3 veces a la semana. Teniendo en cuenta esto, nos permitimos analizar la siguiente gráfica partiendo de los porcentajes máximo y mínimo; y por último, viendo que porcentaje cumple los tres días semanales mínimos requeridos. El porcentaje más alto lo respondieron los jóvenes que usan **todos los días** la caminata o bicicleta para desplazarse a su sitio de trabajo o estudio con un 32%. El porcentaje menor con un 0% corresponde a los movilizarse caminando o en bicicleta **6 días a la semana**, la explicación lógica para este suceso es que la mayoría de los jóvenes no asisten a clases los días sábado, por ende, es completamente razonable y normal este resultado.



Ahora bien, el porcentaje total de los estudiantes que caminan o usan bicicleta **más de tres veces al día por semana con fines de desplazamiento** es de 68%, lo cual es un número muy positivo, teniendo en cuenta que estamos frente a la que quizás sea una de las generaciones más sedentarias de todos los tiempos.

*Figura 8. Frecuencia diaria (en horas) de caminata o uso de bicicleta para desplazamientos cotidianos*



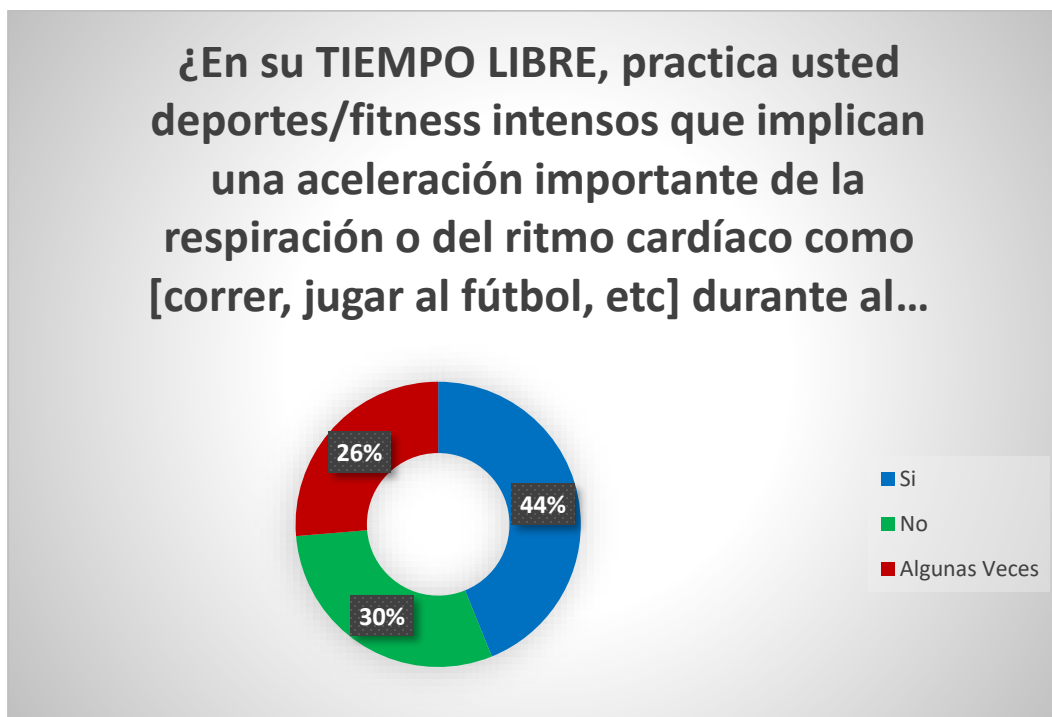
*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

Como se mencionó anteriormente los estudiantes, aunque la mayoría no vive en el barrio Pradera, si residen en barrios aledaños muy cerca de la institución, esa es quizás la razón más probable por la cual el 63% de los estudiantes dura menos de 1 hora en sus desplazamientos cuando se moviliza caminando o en bicicleta. Así mismo, el 32% dura entre 1 y 2 horas de desplazamiento y, por último, solo el 5% demora más de 2 horas de desplazamiento.

## Actividad Física (en el tiempo libre).

En esta sección se incluyen preguntas sobre la actividad física realizada a voluntad para aprovechar el tiempo libre, mejorar la salud y la calidad de vida. Dentro de las actividades se encuentra: correr, jugar fútbol, nadar, montar bicicleta, hacer ejercicio, entre otros.

*Figura 9. Práctica deportiva intensa en estudiantes*



*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

Un aspecto positivo es que el 44% de los estudiantes de grado décimo practica deportes o acude al gimnasio en su tiempo libre varias veces al mes. También hay otro grupo, que representa el 26% de los estudiantes encuestados, que practica deporte o acude al gimnasio algunas veces al mes, tratando así de mantenerse activo; este grupo sumado al anteriormente mencionado conforman un 70% de la población que se mantiene activa practicando deporte, corriendo, bailando o acudiendo al gimnasio. Esto es un índice positivo ya que representa a más

de la mitad de la población, llegando a casi 3/4 partes de los estudiantes que protagonizan esta investigación.

Por otro lado, el 30% de la población no practica ningún tipo de actividad física Fitness o deportiva, este porcentaje de la muestra tiende a no mantenerse activa y refleja ciertas conductas sedentarias, pero esto no es del todo malo, ya que esto nos motiva a diseñar y ejecutar esta investigación, esta población sedentaria recibirá una atención especial en esta investigación; ellos son la razón de ser de esta propuesta investigativa.

*Figura 10. Frecuencia semanal de prácticas deportivas intensas*

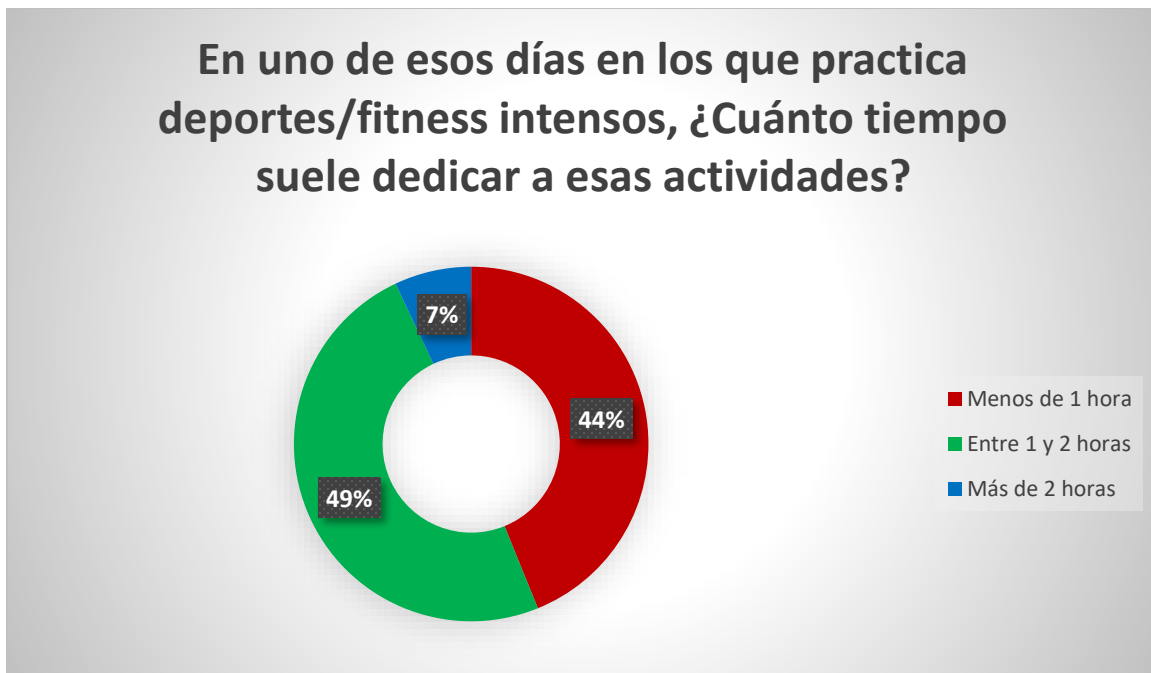


*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

Ahora veremos la frecuencia en que los estudiantes practican deporte. Según la gráfica, el 21% de los estudiantes practican actividad física Fitness o deportiva entre 1 y 2 días a la semana, aunque es una frecuencia baja, es un índice positivo ya que por lo menos se mantienen activos y eso es bueno; el 25% de los estudiantes practican actividad física entre 3 y 4 días por semana, es un número aún más positivo; el 18% de los estudiantes practican actividad física entre 5 y 6 días a la semana; el 7% de los estudiantes practica actividad física Fitness o deportiva todos los días de la semana, esto aunque aparentemente es bueno, tiene un aspecto negativo y es que no hay suficiente descanso para los procesos de reparación y recuperación muscular.

Sin embargo, es preferible que los estudiantes se mantengan activos diariamente a que no lo hagan nunca. Por último, el 29% de los estudiantes no practican actividad física, por ende, su frecuencia es cero días a la semana.

*Figura 11. Frecuencia diaria (en horas) de prácticas deportivas intensas*



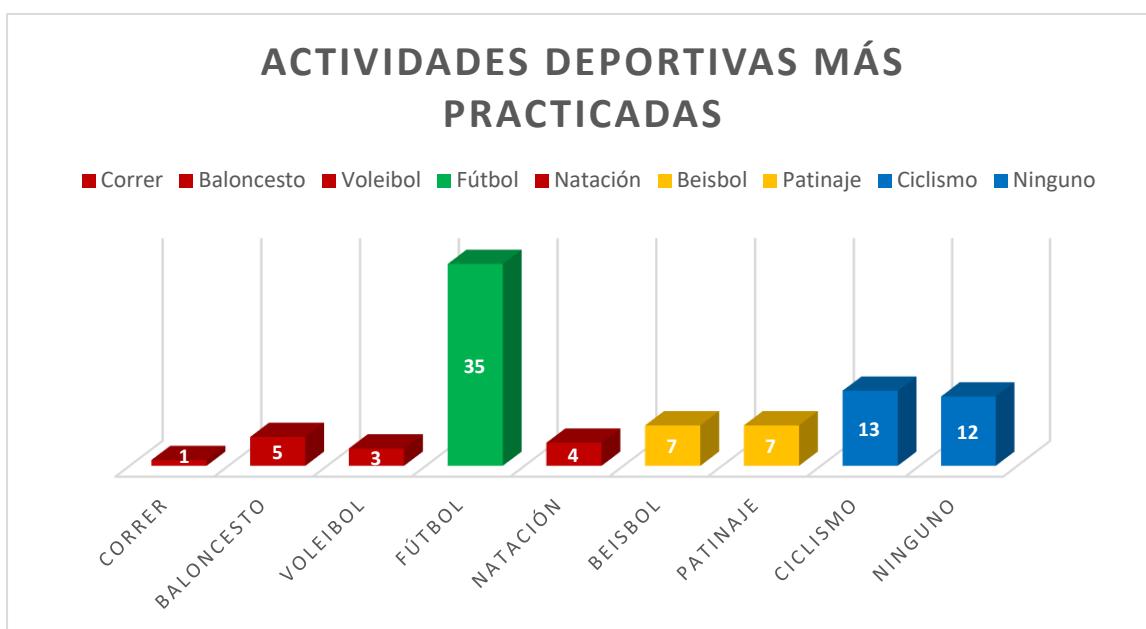
*Fuente: elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.*

Abordando un poco la frecuencia específica (número de horas activos al día) encontramos que el 44% de los estudiantes practica actividad física menos de 1 hora al día, esto obviamente va en contra de los estándares recomendados por la OMS y cientos de autores que hablan sobre la frecuencia de la actividad física. Cabe destacar que, dentro de este porcentaje están los jóvenes que anteriormente afirmaron no practicar actividad física.

Ahora bien, según la gráfica el 49% de los jóvenes practica actividad física entre 1 y 2 horas, lo cual es muy positivo ya que según muchos autores esta es la frecuencia específica ideal porque le permite al cuerpo humano tener un equilibrio entre practica de actividad física y descanso evitando así el sobre-entrenamiento.

Por último, el 7% de los estudiantes encuestados hace actividad física más de dos horas al día, lo cual también es un dato positivo.

**Figura 12. Deportes más practicados por los estudiantes encuestados**



**Fuente:** Elaboración propia basada en encuesta realizada a los estudiantes.

Con respecto a las actividades físicas y/o deportes más practicados encontramos una gráfica muy razonable con el contexto en el que nos encontramos. El deporte más practicado no podría ser otro que el deporte más popular y practicado de todo el territorio natural y afirmo con toda seguridad que es uno de los más practicados en América Latina, ese deporte es el fútbol. De las personas que respondieron la encuesta, 35 afirmaron practicar este deporte de manera regular teniéndolo como principal actividad de recreación y ocio.

El segundo deporte con más respuestas fue el ciclismo, un deporte muy querido y practicado a nivel nacional, como dato adicional el ciclismo aumentó su práctica hasta un 300% durante la pandemia por Covid-19, aunque después disminuyó su práctica, nos quedamos con el hecho de que muchas personas conocieron este deporte y disfrutaron sus efectos y beneficios; muchos se quedaron practicando este deporte; de todos los estudiantes encuestados 13

aseguraron practicar el ciclismo en su tiempo libre. El patinaje y el beisbol, dos deportes muy practicados a nivel nacional y regional, también son practicados por los estudiantes de esta institución, ambos con 7 estudiantes cada uno dentro de sus filas.

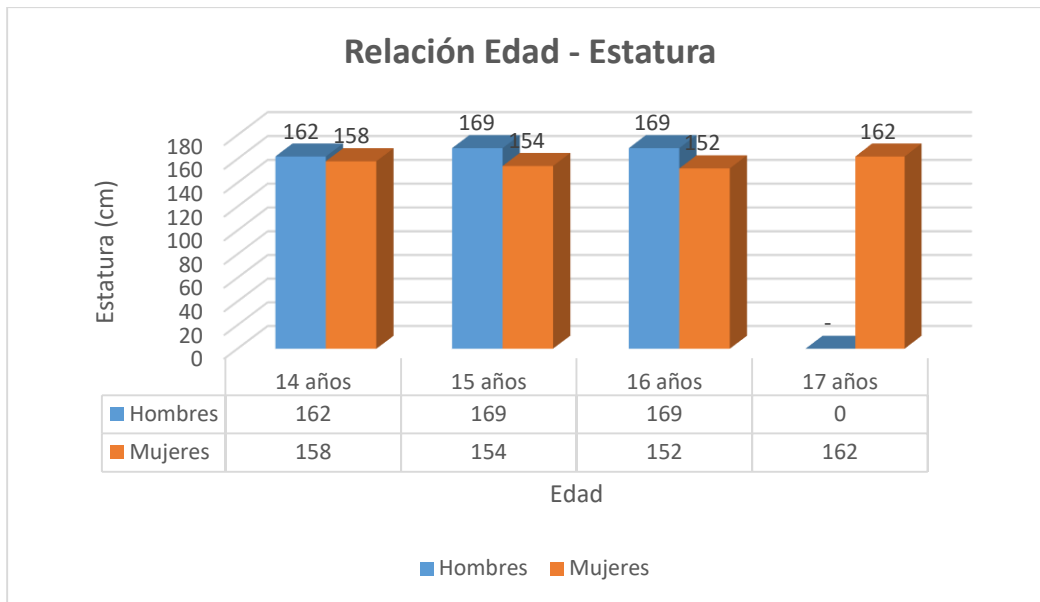
Como dato interesante, el patinaje en Córdoba es practicado predominantemente por mujeres, mientras que en el béisbol predomina la práctica en hombres. Sin embargo, son excelentes deportes que tienen cientos de beneficios a nivel físico, hormonal, mental y social. Con un número de estudiantes que lo practican un poco más bajo, encontramos deportes como baloncesto (5 estudiantes), natación (4 estudiantes), voleibol (3 estudiantes) y correr o *running* (1 estudiante).

Cabe anotar que la natación es el deporte/actividad física más practicada en el mundo, incluso por encima del fútbol que es un deporte de conjunto, aun así, en este contexto su práctica es muy limitada, una posible explicación puede ser lo costoso que es su práctica en implementos deportivos, escenarios, academias, etc. A parte, de que es poco común su práctica en este contexto popular. El número de estudiantes que no practica ninguna actividad deportiva es de 12. Cabe mencionar que a los estudiantes se les dio la opción de seleccionar varias respuestas.

## **Análisis de Composición Corporal.**

Existen en la actualidad muchos métodos que nos permiten medir componentes fisiológicos, en esta investigación se utilizó el método de impedancia bioeléctrica el cual permite medir porcentaje de grasa corporal, masa muscular, masa ósea, edad metabólica, entre otros componentes fisiológicos. Es importante aclarar que esta investigación solo se centra en los componentes fisiológicos fundamentales a la hora de prevenir enfermedades coronarias y no transmisibles, los componentes fisiológicos tenidos en cuenta fueron: masa grasa, masa muscular y masa ósea. Antes de adentrarnos en los componentes fisiológicos de los estudiantes, hagamos una revisión a las relaciones entre edad-estatura (ver. Figura 13) y edad-peso (ver. Figura 14).

**Figura 13. Relación Edad-Estatura de los estudiantes sujetos de estudio**

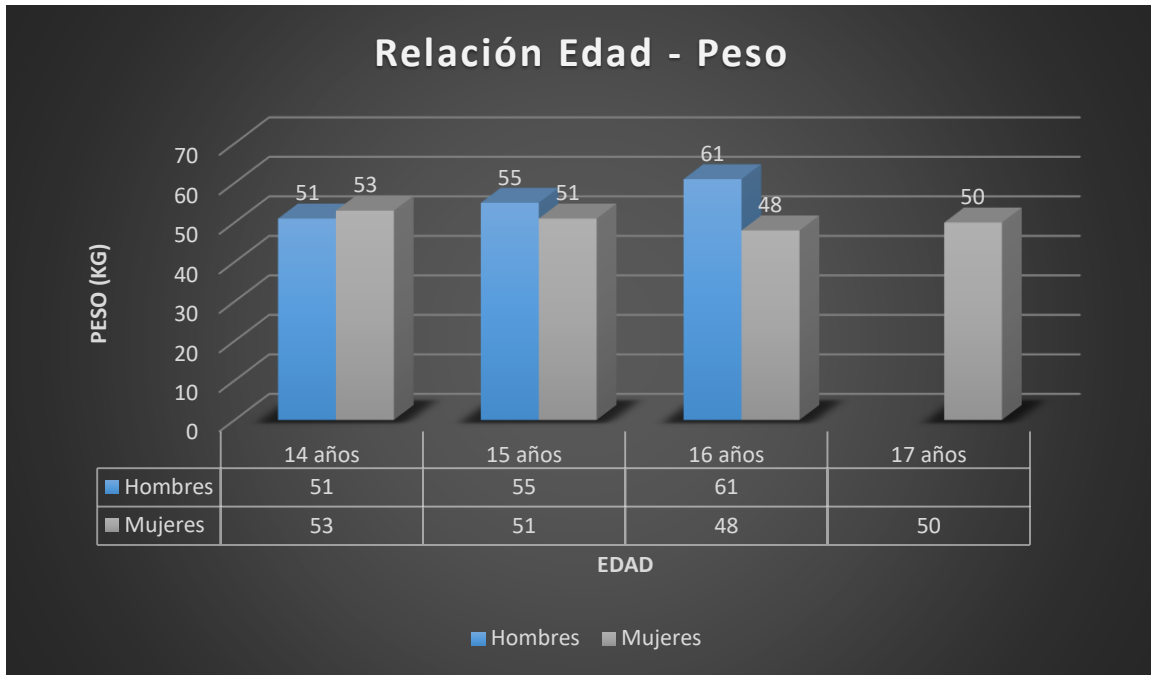


*Fuente: Elaboración propia.*

En alumnos hombres de **14 años**, la estatura promedio es **1,62 mts.** En mujeres de la misma edad, la estatura promedio es **1,58 mts.** En alumnos hombres de **15 años**, la estatura promedio es **1,69 mts.** En mujeres de la misma edad, la estatura promedio es **1,54 mts.** En alumnos hombres de **16 años**, la estatura promedio es **1,69 mts.** En mujeres de la misma edad, la estatura promedio es **1,52 mts.**

Como solo hubo una sola estudiante de **17 años** de edad, no se sacó promedio, su estatura fue de **1,62 mts.** El promedio de estatura en hombres de 14 a 16 años es de **1,67 mts.** En mujeres de 14 a 17 años el promedio de estatura es **1,57 mts.** El promedio general de estatura en los estudiantes es de **1,62 mts.** El grupo con mayor estatura son los varones entre 15 y 16 años, mientras que el grupo con menor estatura son las mujeres de 16 años.

Figura 14. Relación Edad-Peso de los estudiantes sujetos de estudio



*Fuente: Elaboración propia.*

En alumnos hombres de **14 años**, el peso promedio es **51 kg**. En mujeres de la misma edad, el peso promedio es **53 kg**. En alumnos hombres de **15 años**, el peso promedio es **55 kg**. En mujeres de la misma edad, el peso promedio es **51 kg**. En alumnos hombres de **16 años**, el peso promedio es **61 kg**. En mujeres de la misma edad, el peso promedio es **48 kg**.

Como solo hubo una sola estudiante de **17 años** de edad, no se sacó promedio, su peso fue de **50kg**. El promedio de peso en hombres de 14 a 16 años es de **56 kg**. En mujeres de 14 a 17 años el promedio de peso es **51 kg**. El promedio general de peso en los estudiantes es de **54 kg**. El grupo con mayor peso son los varones de **16 años**, mientras que el grupo con menor peso son las mujeres de **16 años**.



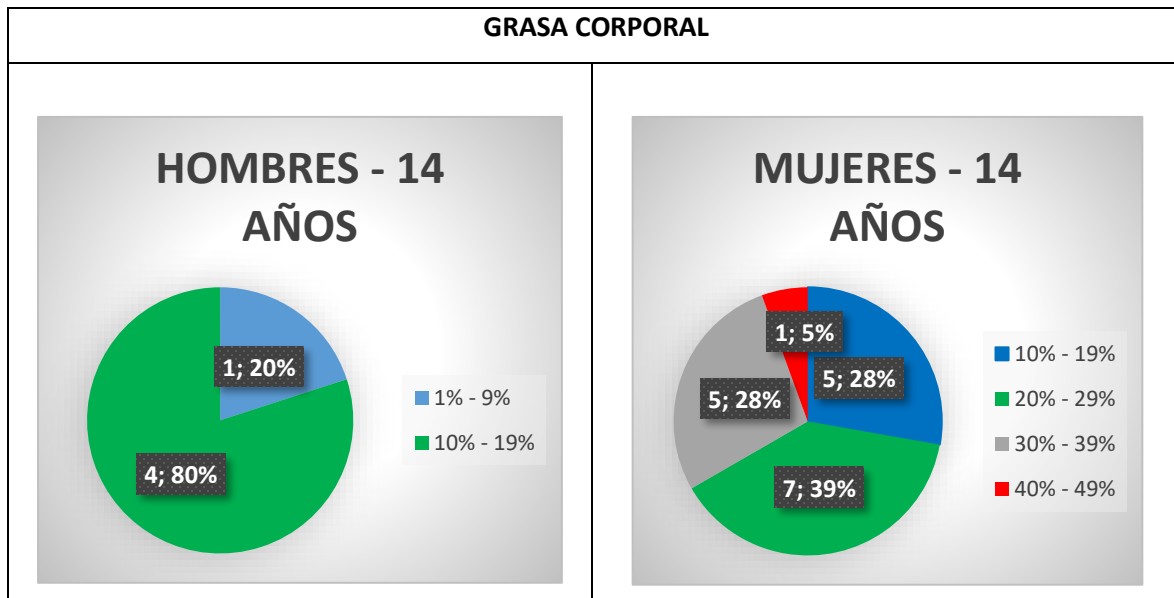
## Porcentaje de Masa Grasa.

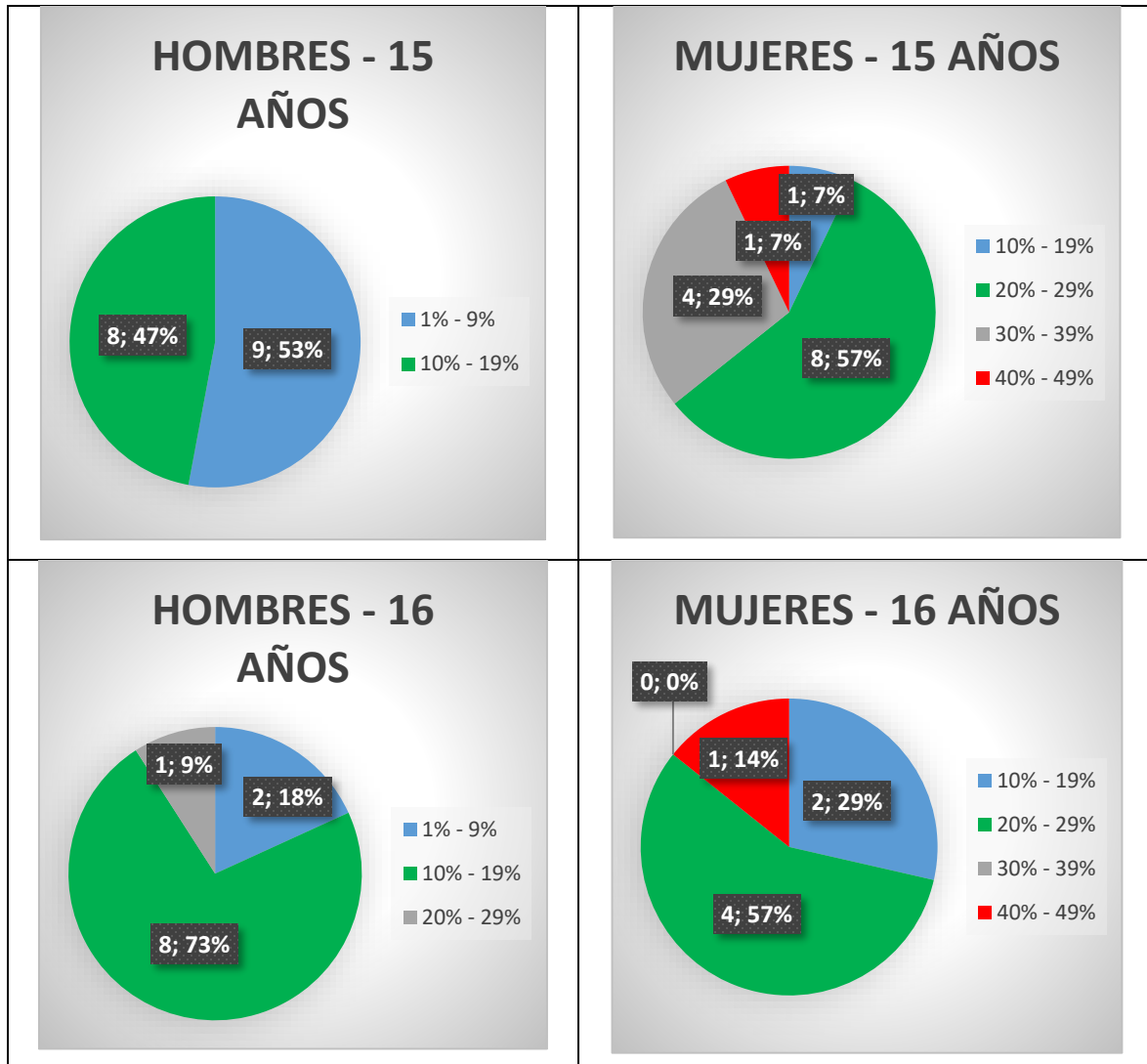
La grasa en el cuerpo cumple muchas funciones importantes como, por ejemplo, el almacenamiento de la energía para utilizarla luego en tareas que la requieran, o la función de recubrir órganos y tejidos del cuerpo para protegerlos. Sin embargo, en exceso la grasa puede ser perjudicial para la salud y se convierte en un obstáculo para mantener hábitos de vida saludable y una calidad de vida plena.

El porcentaje ideal de grasa en varones es de 8 a 16% y en mujeres es de 15 a 21%. La diferencia entre estos estándares radica en las hormonas sexuales de los hombres y mujeres que inciden en gran medida en la producción y almacenamiento de tejido graso.

La hormona sexual que predomina en los hombres es la testosterona, mientras que en las mujeres se encuentran principalmente los estrógenos y la progesterona. Los estrógenos son fundamentales en el metabolismo de los lípidos (grasas) mientras que la testosterona incide en gran escala al desarrollo de la masa muscular.

Tabla 4. Gráficas sobre la grasa corporal en estudiantes distribuidas por edad y sexo





Fuente: Elaboración propia.

Esta gráfica es importante analizarla porque muestra en ella el índice o nivel de grasa corporal de los jóvenes que hicieron parte de este estudio.

En ese orden de ideas, procedemos a leer e interpretar los resultados del componente fisiológico graso. En jóvenes varones de 14 años, 4 jóvenes tienen un porcentaje de grasa entre 10-19% lo cual es un buen número para jóvenes de su edad, teniendo en cuenta que gran parte de estos porcentajes se encuentra dentro de los rangos ideales. Esos 4 jóvenes conforman un 80% de todos los varones de 14 años que tuvo este estudio, el 20% restante corresponde a un joven que tuvo un rango entre 1-9% de grasa corporal, lo cual es un buen rango; estos datos nos permiten afirmar que todos los jóvenes varones de 14 años tienen buenos índices de masa grasa.

Ahora, procedemos a analizar el porcentaje de grasa corporal en jóvenes mujeres de 14 años. Encontramos que un 28% correspondiente a 5 jóvenes se encuentra en un rango entre 10-19% de grasa corporal, esto comparado con el estándar ideal mencionado anteriormente estaría en su mayoría por debajo pero muy cerca al rango ideal. Un 39% de las mujeres de 14 años se encuentra dentro del rango de 20-29% de grasa, gran parte de estas jóvenes se encuentra por encima del rango ideal. El 28% de las jóvenes de 14 años, se encuentran dentro de un rango de 30-39% de grasa corporal, este grupo se encuentra considerablemente por encima del porcentaje ideal de grasa corporal.

Por último, una joven correspondiente al 5% del total de las mujeres de 14 años que hicieron parte de este estudio, tiene un porcentaje de grasa de 43% lo cual está muy por encima del ideal para mujeres, con esta joven se deben implementar estrategias para disminuir su porcentaje de grasa corporal, algunas pautas que le servirían sería sin duda el ayuno intermitente o combinado con ejercicios de intervalos, esto en un transcurso de 3 meses se reflejaría en cambios positivos significativos, como por ejemplo, la disminución de su porcentaje grasa y por supuesto de su peso corporal.

Ahora analicemos el porcentaje de grasa corporal en jóvenes de 15 años, dentro de los datos encontramos que el 53% de los jóvenes varones de 15 años tiene entre 1-9% de grasa, este dato refleja que más de la mitad de los jóvenes varones de 15 años se encuentra por debajo del estándar ideal de grasa corporal. El 47% restante de los estudiantes varones de 15 años se encuentra dentro del rango de 10-19% lo que quiere decir que la mayoría se encuentra dentro del estándar ideal, lo cual es un dato muy positivo y va acorde con los intereses antes mencionados de estos jóvenes.

Ahora bien, en mujeres 15 años al igual que en las jóvenes de 14 años los rangos fueron muy cambiantes, más de la mitad, exactamente el 57% tiene un porcentaje de grasa corporal entre un 20-29%, este porcentaje está ligeramente por encima del estándar ideal, el 29% de esta población específica corresponde a 4 estudiantes y se encuentran dentro de un rango de 30-39% de grasa corporal, este grupo se encuentra muy por encima del estándar. Solo una estudiante se encuentra de manera segura dentro del porcentaje ideal de grasa, con un 15% de grasa corporal. Por otro lado, también una estudiante de 15 años se encuentra muy lejos del porcentaje ideal, con un 41% de grasa corporal.

De todos estos datos en jóvenes de 15 años podemos afirmar que, aunque su interés radica en la estética, su componente de grasa demuestra lo contrario principalmente en mujeres ya que históricamente siempre han tenido índices de grasa más altos que los hombres debido a sus componentes fisiológicos y diferencias hormonales.

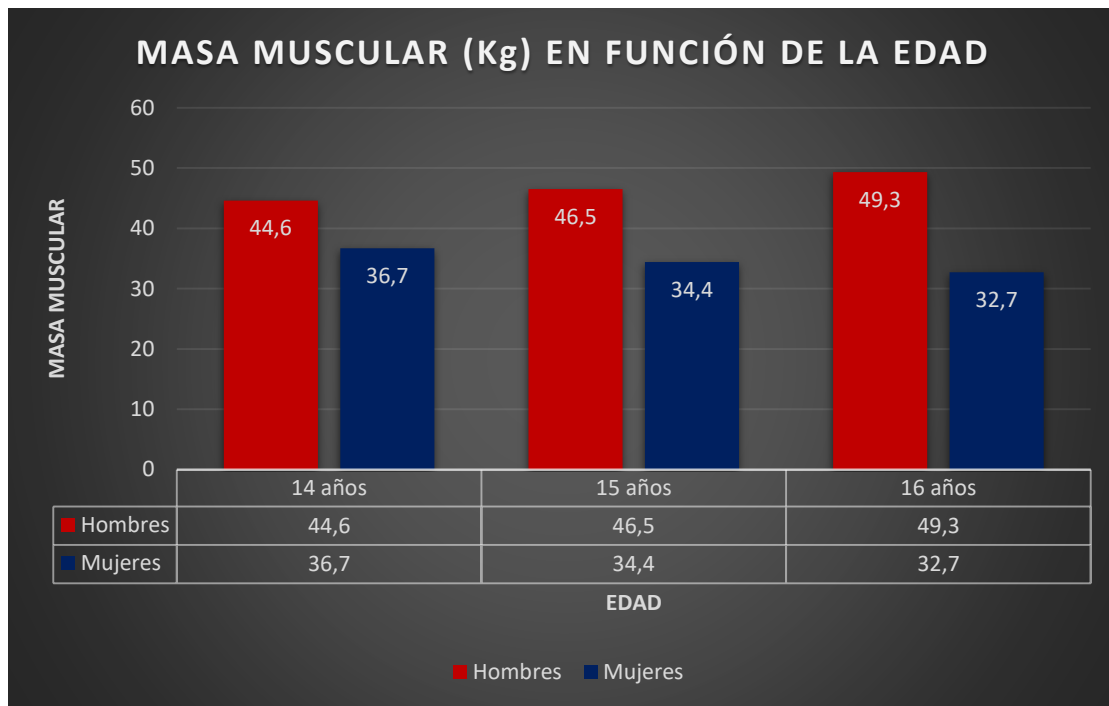
Por último, abordemos al grupo de jóvenes con 16 años de edad. El grupo de varones de 16 años está compuesto por 11 jóvenes, de los cuales el 18% (2 jóvenes), se encuentran dentro de un rango de grasa corporal de 1-9%, esto es muy cerca al ideal. El 73% (8 jóvenes) están dentro de un rango de 10-19% la mayoría de ellos dentro del estándar ideal. El 9% (1 joven) se encuentra en el rango de 20-29% de grasa, este joven tuvo más específicamente un porcentaje de grasa corporal de 25%.

Ahora bien, vamos con el otro grupo de jóvenes de 16 años el cual corresponde a las mujeres. EL grupo estuvo conformado por 7 mujeres. El 29% de ellas (2 jóvenes) están dentro de un rango de 10-19% de grasa corporal. El 57% (4 jóvenes) están en el rango 20-29% de grasa corporal. El 14% (1 joven) tuvo un porcentaje de grasa corporal de 43%. No hubo jóvenes mujeres de 16 años con un porcentaje de grasa corporal de 30-39%. La estudiante de 17 años que no se encuentra en las gráficas tiene un porcentaje de grasa corporal de 22%, lo cual es muy cercano al ideal.

Haciendo una recopilación de todos estos datos correspondientes al índice de masa grasa, destacamos que gran parte de estos jóvenes hombres y mujeres entre los 14 y 17 años se encontró dentro de rangos o estándares ideales, lo cual se convierte en un dato muy positivo. Otro grupo grande estuvo por debajo del ideal, pero seguramente cuando completen su etapa de desarrollo fisiológico muchos de estos jóvenes alcanzarán un rango ideal, así mismo hay que mencionar que un grupo muy reducido estuvo con niveles de grasa corporal elevados, a estos jóvenes se les suministró información que les permitirá mejorar su índice de grasa corporal.

## Masa Muscular.

Figura 15. Masa muscular en función de la edad-sexo



Fuente: Elaboración propia.

La gráfica anterior muestra el promedio de la masa muscular en estudiantes tanto hombres como mujeres, un dato interesante que podemos observar es que en hombres la masa muscular aumentó conforme avanzaban en edad, en mujeres el efecto fue contrario, a medida que aumentaba su edad disminuía su masa muscular. Se cree que este fenómeno se debe a las diferencias hormonales que existen en ambos géneros sobre esto Guyton (1956) afirma que: “La testosterona secretada por los testículos tiene un potente *efecto anabolizante* favoreciendo enormemente el depósito de proteínas en todo el cuerpo, pero especialmente en los músculos”.

Esto explica la razón por la cual los varones (cuya hormona sexual predominante es la testosterona) tienden a tener mayor masa muscular que las mujeres. Así mismo Guyton asegura que: “Los estrógenos aumentan el depósito de grasa en la mujer, especialmente en las mamas, caderas y tejido celular subcutáneo” (Guyton, 1956). Esto último sería la explicación por la cual

las mujeres (cuya hormona sexual predominante son los estrógenos) tienen un mayor porcentaje de masa grasa.

De hecho, Guyton hace una comparación en la cual afirma que las mujeres no deportistas tienen aproximadamente un 27% de grasa en su composición corporal mientras que los varones no deportistas poseen un valor graso de aproximadamente 15%. Lo cual se traduce como que las mujeres no deportistas tienen casi el doble de grasa que los varones no deportistas. Lo contrario sucede cuando hablamos de masa muscular.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado por Guyton y los datos arrojados por esta investigación, podemos afirmar que, la composición fisiológica (en términos de masa muscular y masa grasa) es inversamente proporcional en varones y mujeres.

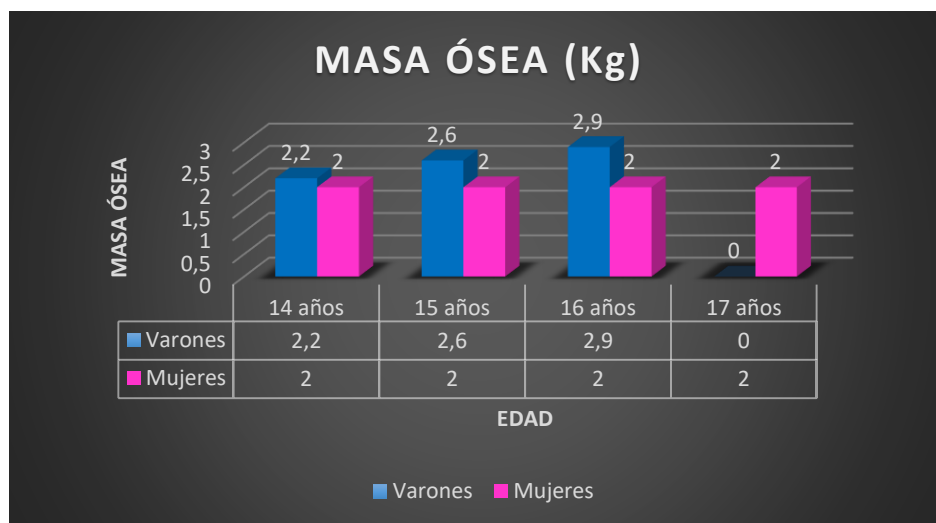
Otra connotación que arrojan los resultados de esta gráfica tiene que ver con la psicología, como lo explica Rodríguez (2016) “el peso está íntimamente relacionado con la imagen corporal (IC), y ésta con los ideales estéticos, la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto. Todas estas percepciones tienen una repercusión en la instauración de hábitos, costumbres y estilos de vida”. Este interés por la imagen corporal conlleva a ejecutar prácticas para intentar conseguir resultados, el problema radica en que muchas veces el método no es el correcto, especialmente en mujeres.

Diversos estudios demuestran que las mujeres utilizan métodos poco ortodoxos para intentar reducir su peso corporal, tales métodos son ayunos mal planeados y ejecutados que conllevan a trastornos alimenticios, déficits calóricos, ingesta de productos que no tienen aporte significativo, entre otros. Muchos de estos métodos resultan en la pérdida de masa muscular que es justamente lo que no se quiere, ya que el objetivo es perder peso proveniente de la masa grasa, mientras se aumenta progresivamente la masa muscular. En jóvenes varones, se ha encontrado que utilizan métodos más efectivos para mejorar la imagen corporal, como, por ejemplo, el ejercicio físico.

## Masa Ósea.

La importancia de este componente radica en que las mediciones de la masa ósea se utilizan normalmente para diagnosticar osteoporosis u otras enfermedades relacionadas con nuestros huesos, a parte, nos ayudan a determinar qué tan fuertes y sanos están nuestros huesos. Recordemos que los huesos dan estructura y soporte al cuerpo humano, así mismo brindan protección a nuestros órganos vitales. Los nutrientes (minerales) esenciales para la fortificación y buena densidad ósea son el calcio y el fósforo.

*Figura 16. Masa ósea en función de la edad-sexo*



*Fuente: Elaboración propia.*

El anterior gráfico muestra el promedio de masa ósea de los estudiantes entre 14-17 años de edad. Un dato interesante que obtuvimos con el cálculo del promedio de este componente fisiológico en estos jóvenes es que en varones la masa ósea tuvo un crecimiento progresivo a medida aumentaba la edad de los jóvenes, mientras tanto en mujeres la masa ósea se mantuvo en un valor constante (2 kg) entre los 14 y 17 años de edad. Una posible explicación a este fenómeno que se registra en la gráfica es que los huesos le dan estructura y soporte al cuerpo humano. Por ende, a mayor peso tenga la persona, mayor debería ser su densidad ósea para soportar el peso corporal.

Cuando analizamos el peso corporal general de los estudiantes encontramos que los varones tuvieron mayor rango de peso que las mujeres, el rango de peso en hombres fue de 10 kilogramos, mientras que en mujeres fue de 5 kilogramos a pesar de que su rango de edad fue ligeramente mayor. Así entonces, como hay un rango amplio en varones también hay variabilidad progresiva conforme a la edad en su masa ósea, mientras que en mujeres como su rango de peso fue menor, hubo una masa ósea con poca variabilidad al punto de ser constante en todas las edades abarcadas.

### **Estrategias aplicadas para promover hábitos saludables.**

En jóvenes es importante utilizar estrategias desde la clase de Educación Física como medio para fomentar el movimiento y la práctica de actividad física como hábito para mejorar la salud, la calidad de vida y la convivencia. En niños y adolescentes es más complejo impulsar estas prácticas saludables porque no dimensionan los riesgos que conlleva el sedentarismo, el sobrepeso y los hábitos no saludables. En este estudio se aplicaron algunas estrategias en los estudiantes, luego se observó ¿Cómo respondían los estudiantes a las diferentes estrategias aplicadas? ¿Cuál o cuáles fueron más eficientes? ¿Cuáles tuvieron poco efecto? A continuación, se mostrarán todas las estrategias que se aplicaron:

#### **Método de Enseñanza Teórica.**

La primera estrategia que se implementó fue la enseñanza plenamente teórica en la cual se le expuso cada una de las prácticas que se podían ejecutar para estar saludable. Algunos temas fueron: *“El efecto del ejercicio en el cuerpo humano”*, *“Nutrición Económica y Sostenible”*, *“Macronutrientes y Micronutrientes”*, *“Hábitos y Estilos de Vida Saludable”*, *“Prácticas que ayudarán a mejorar la salud física y mental”*.

Esta estrategia funcionó en cierta medida, lo cual fue una sorpresa, debido a que al inicio se dudaba de su funcionamiento porque los jóvenes no tienen ninguno de estos temas en su currículo escolar y probablemente se iban a sentir algo desorientados con los conceptos y demás contenidos que exigen estos temas; sin embargo, la respuesta fue positiva porque los estudiantes se mostraron interesados en los temas porque nunca habían oído hablar de ello. Muchos estudiantes preguntaban, cuestionaban, participaban en la clase.



A pesar de que esta reacción fue positiva es recomendable siempre complementar esta enseñanza teórica con métodos más prácticos como los que veremos más adelante cuando revisemos las otras estrategias implementadas. Al final, a los jóvenes se les realizó una evaluación teórica en la cual se pusieron a prueba sus conocimientos sobre todos los temas y charlas que se les expuso, de 73 estudiantes 45 ganaron la evaluación de los cuales 11 sacaron el máximo puntaje posible.

### **Aprender Jugando.**

La estrategia consistió en utilizar juegos como medio para enseñar hábitos de vida saludable, esta estrategia funcionó en un principio, sin embargo; la población se caracterizaba por tener un deseo de competir y los juegos implementados carecían del factor competencia. Al principio todos participaban, pero a medida que avanzaba el tiempo, algunos estudiantes abandonaban la actividad. Se recomienda utilizar este método como introducción y luego complementarlo con otro tipo de actividades deportivas o recreativas.

### **Actividad Física/Fitness.**

Si hablamos de hábitos saludables y ejercicio para mejorar la salud es lógico que debemos implementar la práctica del Actividad Física y modelo Fitness. Se aplicaron circuitos con ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y equilibrio. Al principio de la actividad, todos participaron y se encontraban motivados, pero alrededor de 30 minutos después, muchos de estos jóvenes se cansaban porque no estaban adaptados a la práctica de actividad física moderada o intensa. Esta estrategia puede funcionar siempre y cuando se respeten los principios y periodizaciones del entrenamiento físico y/o deportivo.

### **Deportes como estrategia para promover Hábitos Saludables.**

Esta estrategia consistió en utilizar el voleibol, beisbol, kickball, baloncesto y fútbol mano como medio para fomentar la práctica de hábitos saludables relacionados con los deportes. Esta fue la estrategia que mejor funcionó, pues garantizó la participación del 100% de los

estudiantes durante todo el tiempo que duró la actividad y aparte, estimuló el deseo por parte de los jóvenes de seguir incluyendo este tipo de actividades en el plan de área de la asignatura.

La razón principal por la que esta estrategia fue exitosa es porque los jóvenes de grado décimo se caracterizan por el deseo de competir y de tener contacto con sus compañeros, es por eso que los deportes y actividades de cooperación-oposición son todo un éxito en este nivel.

## CONCLUSIONES

Esta investigación nos permite observar como a pesar de estar en un espacio y tiempo sedentario, los estudiantes pueden mantener hábitos saludables siempre y cuando se estimulen estas prácticas desde la clase de Educación Física escolar. Fisiológicamente, la mayoría de estos jóvenes están sanos, algunos deben mejorar sus componentes fisiológicos para reducir riesgos de enfermedades no transmisibles. Sin embargo, es importante agregar que estos jóvenes hoy se encuentran “fisiológicamente sanos” debido a que sus hormonas (especialmente las hormonas sexuales) aún no han madurado completamente.

En ese orden de ideas, una vez superen la etapa de la adolescencia e ingresen a una etapa adulta experimentarán cambios drásticos en su cuerpo, muchos de ellos tendrán una tendencia a aumentar su masa corporal, especialmente en grasa, que los llevará a un estado de sobrepeso y en algunos casos específicos a obesidad. Por ende, es de vital importancia que cuando estos jóvenes lleguen a la etapa adulta lo hagan con herramientas, conocimientos y experiencias que les permitan mantener hábitos activos, control del peso y una alimentación saludable que conlleve a una mejora de la calidad de vida a corto, mediano y largo plazo.

Un dato fisiológico interesante que arrojó esta investigación es que en hombres la masa muscular aumentó a medida que avanzaba la edad, mientras que en mujeres el efecto era exactamente lo contrario, a medida que avanzaban en edad, su masa muscular disminuía y aumentaba su porcentaje de grasa corporal. Guyton, en su Tratado de Fisiología Médica, atribuye este fenómeno fisiológico a la diferencia de hormonas sexuales predominantes en varones y mujeres.

Con respecto a las estrategias, todas funcionaron. Sin embargo, cuando se combinaron y se armaron equipos funcionaron aún mejor. La gran mayoría de estos jóvenes adoptaron una actitud positiva cuando realizaban estas actividades, lo que se puede traducir como una gran apreciación de estos jóvenes por las prácticas deportivas, los hábitos de vida saludable y el buen aprovechamiento del tiempo libre. Es importante prestar mayor atención a las mujeres, incluirlas en los planes de acción de la clase, verificar que sus prácticas fuera de la clase de educación física sean ideales y coherentes con sus objetivos.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda no implementar estrategias de manera individual y permanente, ya que la clase de Educación Física pasará de ser una experiencia increíble a una actividad rutinaria. Se recomienda combinar e implementar actividades en conjunto ya sea en cooperación u oposición.

Se recomienda realizar cada tres meses las valoraciones de composición corporal para monitorear los cambios que tienen los jóvenes a lo largo del proceso. Promover la investigación en este contexto escolar y social debido a que es una población muy extensa con diversos problemas por resolver.

## REFERENCIAS

- Alonso, N. (2021). “*El juego como recurso educativo: teorías y autores de renovación pedagógica*”. Facultad de Educación de Palencia. Universidad de Valladolid, Valladolid: España.
- Aguilar Valdés, J., Cumbá Abreu, C., Cortés Alfaro, A., Collado, A. M., García Roche, R. G., & Pérez Sosa, D. (2010). Hábitos o comportamientos inadecuados y malos resultados académicos en estudiantes de secundaria. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 48(3), 280-290.
- Antonio, A. L. (2012). El sobrepeso y la obesidad como un problema de salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 145-153.
- Arroyo Izaga, M., Rocandio Pablo, A. M., Ansotegui Alday, L., Pascual Apalauza, E., Salces Beti, I., & Rebato Ochoa, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 21(6), 673-679.
- Bello-Pacheco, G. (2017). “*Caracterización del embarazo en adolescentes en una institución educativa del barrio Cantaclaro*”. Departamento de Enfermería, Universidad de Córdoba, Montería: Colombia. Recuperado de [https://scholar.google.es/scholar?start=0&q=cantaclaro&hl=es&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1671052892306&u=%23p%3DKJPxVZlG8KgJ](https://scholar.google.es/scholar?start=0&q=cantaclaro&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1671052892306&u=%23p%3DKJPxVZlG8KgJ)
- Caballero-García, C. R., Flores-Alatorre, J. F., Bonilla-Fernández, P., & Arenas-Monreal, L. (2017). Experiencias de promoción de la salud en escuelas de nivel primario en México. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 15(1), 22-32.
- Cabrera, G., Gómez, L., & Mateus, J. C. (2004). Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. *Colombia médica*, 35(2), 82-86.
- Camacho Miñano, M. J., Fernández García, E., Ramírez Rico, E., & Blández Ángel, M. J. (2013). La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista complutense de educación*.
- Carrasco, D. et al., (s.f.). “*Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo*”. Instituto Nacional de Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid: España.
- Castillo, C., & Marinho, M. L. (2022). Los impactos de la pandemia sobre la salud y el bienestar de niños y niñas en América Latina y el Caribe: la urgencia de avanzar hacia sistemas de protección social sensibles a los derechos de la niñez.

- Constitución Política de Colombia. (1991). Congreso de la República. Secretaría General del Senado. Recuperado de <http://www.secretariasenado.gov.co/constitucion-politica>
- Cortés Vázquez, Enrique B., Ramírez Guerrero, E. M. Marisela, Olvera Méndez, Juana, & Arriaga Abad, Yasmín de Jesús. (2009). El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso. *Alternativas en Psicología*, 14(20), 78-88. Recuperado em 09 de agosto de 2023, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2009000100009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009&lng=pt&tlng=es).
- Cortina Núñez, M. de J., Acuña Álvarez, G. R., Berdugo Ahumada, J. E., & Villareal Fontalvo, A. E. (2021). Efectos del juego sobre las capacidades psicomotoras en escolares de primaria de Sabanalarga Atlántico, Colombia: Programa AMISDA. *VIREF Revista De Educación Física*, 10(4), 72–91. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/346381>
- Cortina, M.; Acuña, G.; Berdugo, J.; Villareal, A. (2022). Capacidades psicomotoras e índice de masa corporal en escolares de 6 a 10 años de Colombia. *Sportis Sci J*, 8 (3), 329-347 <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8976>
- Cortina, M. y Cardozo, L. (2021). Qué es la obesidad y cómo establecerla. Capítulo I (p. 15-32). *Sobrepeso y Obesidad: problema de salud pública*. Editorial Bonaventuriana, ISBN 978-958-5114-24-1. Primera edición (p. 120). Universidad de San Buenaventura, sede Cartagena, Colombia. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/359816922\\_Sobrepeso\\_y\\_obesidad\\_problema\\_de\\_salud\\_publica\\_Retos\\_para\\_la\\_educacion\\_fisica\\_y\\_la\\_actividad\\_fisica\\_Editor\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/359816922_Sobrepeso_y_obesidad_problema_de_salud_publica_Retos_para_la_educacion_fisica_y_la_actividad_fisica_Editor_academico)
- Díaz, S. Gómez, M. (2018). “*El juego como estrategia de convivencia escolar: Una propuesta lúdica para niños de segundo grado del Liceo la Pradera – Montería*”. Fundación Universitaria Los Libertadores. Montería: Colombia. Recuperado de [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=liceo+la+pradera+&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1671477866005&u=%23p%3D4veAyiLWEx8J](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=liceo+la+pradera+&btnG=#d=gs_qabs&t=1671477866005&u=%23p%3D4veAyiLWEx8J)
- Dueñas Becerra, J. (1999). Educación para la salud: bases psicopedagógicas. *Educación Médica Superior*, 13(1), 92-98.

- Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista española de salud pública*, 84, 169-184.
- García, M. R., & Algarra, J. R. (2004). La influencia de los medios de comunicación en las imágenes femeninas. Actitudes, hábitos y comportamientos de las mujeres con respecto a la belleza y el cuerpo. *Clepsydra. Revista Internacional de Estudios de Género y Teoría Feminista*, (3).
- Guelmes, E. Nieto, L. (2015). “*Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica en el contexto cubano*”. *Revista Universidad y Sociedad*. La Habana: Cuba. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202015000100004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000100004)
- Guyton, A. Hall, J. (2003). “*Tratado de Fisiología Médica*”. Department of Physiology and Biophysics. University of Mississippi Medical Center. Jackson: Mississippi.
- Jasso-Gutiérrez, L., & López Ortega, M. (2014). El impacto de los Determinantes Sociales de la Salud en los niños. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 71(2), 117-125.
- Kaufer-Horwitz, M., & Toussaint, G. (2008). Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 502-518.
- Leal, E. et al., (2009). “*Actividad física y enfermedad cardiovascular*”. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, Caracas: Venezuela.
- Lema Soto, L. F., Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Tamayo Cardona, J. A., Rubio Sarria, A., & Botero Polanco, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 71-87.
- López Portacio, J., & Malluk Marengo, C. (2018). Valoración de los factores de riesgo de enfermedad relacionados con indicadores antropométricos, cardiovasculares y funcionales en un grupo de adultos jóvenes del barrio La Pradera–Quinta Etapa de la ciudad de Montería.
- Loza, R. et al., (2020). Paradigma Sociocrítico en Investigación. *Revista Científica Digital de Psicología*. Tacna: Perú.
- Lozano, A. et al., (2011). “*Bioquímica: metabolismo energético, conceptos y aplicación*”. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. Departamento de Ciencias Básicas. Bogotá: Colombia. Recuperado de

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=AQdHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=concepto+metabolismo+humano&ots=zfXNftV4vj&sig=OvO-2O0wBPTkJiFsVtPQZLW1PLM#v=onepage&q&f=false>

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

Madera, T. Morillo, D. (2018). “*Valoración de la Educación Física y las Actividades Deportivas, como reguladora de las conductas agresivas*”. Repositorio Universidad de Córdoba. Facultad de Educación y Ciencias Humanas. Universidad de Córdoba, Montería: Colombia. Recuperado de [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=liceo+la+pradera+&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1671479391830&u=%23p%3DFfyEcyKRgysJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=liceo+la+pradera+&btnG=#d=gs_qabs&t=1671479391830&u=%23p%3DFfyEcyKRgysJ)

Madrona Gil, P., Prieto Ayuso, A., Dos Santos, S. A., Serra Olivares, J., Aguilar Jurado, M. Á., & Díaz Suárez, A. (2019). Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio. *Anales de psicología*, 35(1), 140-147.

Meneses-Montero, M. Monge-Alvarado, M. (1999). “*Actividad Física y Recreación*”. Revista Costarricense de Salud Pública, San José: Costa Rica. Recuperado de [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003)

Muñoz, S. S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(19), 179-199.

Ojeda Ramírez, M. M., Muñoz León, J. J., & Menéndez Acuña, E. P. (2020). HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista De La Escuela De Ciencias De La Educación*, 2(15), 34–44. <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>

Organización Mundial de la Salud. (2021). “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ). Recuperado de <https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>

Organización Mundial de la Salud. (2022). “*Actividad Física*”. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



- Paredes, E. (2020). “Importancia del factor lúdico en el proceso enseñanza-aprendizaje”. Área de Educación. Universidad Andina Simón Bolívar. Quito: Ecuador.
- Pasqualini, D., & Llorens, A. (2010). Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral. In *Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral* (pp. 684-684).
- Perea Quesada, R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*.
- Pinzón-Ríos, I. (2015). “Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente”. Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES. Universidad de Santander. Bucaramanga: Colombia. Recuperado de [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=entrenamiento+funcional&oq=entren#d=gs\\_qabs&t=1672162376572&u=%23p%3DP7tKFCHy628J](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=entrenamiento+funcional&oq=entren#d=gs_qabs&t=1672162376572&u=%23p%3DP7tKFCHy628J)
- Quillas Benites, R. K., Vásquez Valencia, C., & Cuba Fuentes, M. S. (2017). Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta Médica Peruana*, 34(2), 126-131.
- Ramírez, M. M. O., León, J. J. M., & Acuña, E. P. M. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 2(15), 34-44.
- Raya, A. Sánchez, J. Yagüe, J. (2003). “El entrenamiento aeróbico del futbolista”. Revista EF Deportes. Buenos Aires: Argentina. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Javier-Sanchez-65/publication/28060265\\_El\\_entrenamiento\\_aerobico\\_del\\_futbolista/links/00b4952c2a4199f81d000000/El-entrenamiento-aerobico-del-futbolista.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Javier-Sanchez-65/publication/28060265_El_entrenamiento_aerobico_del_futbolista/links/00b4952c2a4199f81d000000/El-entrenamiento-aerobico-del-futbolista.pdf)
- Riquelme Pérez, M. (2012). Metodología de educación para la salud. *Pediatría Atención Primaria*, 14, 77-82.
- Rodríguez-Camacho DF, Alvis-Gómez KM. Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Rev. Fac. Med.* 2015; 63(2):279-87. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>.
- Rodríguez, L. Garrido, M. (2016). Adolescente con pérdida de peso. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*: Valladolid.
- Rodríguez-Torres, Á. F., Páez-Granja, R. E., Altamirano-Vaca, E. J., Paguay-Chávez, F. W., Rodríguez-Alvear, J. C., & Calero-Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-11.

- Romero, T. (2009). “*Hacia una definición de sedentarismo*”. Revista Chilena de Cardiología, Santiago de Chile: Chile. Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci_arttext&tlng=en)
- Salas-Auvert, J. A. (2008). Control, salud y bienestar. *Suma Psicológica*, 15(1), 15-42.
- Sánchez-Ojeda, M. De Luna-Bertos, E. (2015). “*Hábitos de Vida Saludable en la población universitaria*”. Departamento de Enfermería, Universidad de Granada: España. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003)
- Santos-Muñoz, S. (2005). “*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. España. Recuperado de [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+escolar&oq=#d=gs\\_qabs&t=1671058371962&u=%23p%3Df\\_akGCZI2\\_IJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+escolar&oq=#d=gs_qabs&t=1671058371962&u=%23p%3Df_akGCZI2_IJ)
- Soto, L. F. L., Torres, I. C. S., Arévalo, M. T. V., Cardona, J. A. T., Sarria, A. R., & Polanco, A. B. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5(12), 71-87.
- Valadez Figueroa, I., Villaseñor Farías, M., & Alfaro Alfaro, N. (2004). Educación para la Salud: la importancia del concepto. *Revista de educación y desarrollo*, (1), 43-48.
- Vesga, K. G., & Watts, W. (2023). Influencia de la Educación Física desde la comunicación asertiva ante conductas desadaptativas. *Revista digital: ARCOFADER*, 2(1), 45-61.
- Vio, F. Salinas, J. Montenegro, E. González, C. Lera, L. (2014). “*Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile*”. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Revista Nutrición Hospitalaria. Universidad de Chile, Santiago de Chile: Chile. Recuperado de: [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=alimentaci%C3%B3n+saludable+ni%C3%B1os&oq=alimentaci%C3%B3n+saludable#d=gs\\_qabs&t=1671063583082&u=%23p%3D2Oe-fsdQstEJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=alimentaci%C3%B3n+saludable+ni%C3%B1os&oq=alimentaci%C3%B3n+saludable#d=gs_qabs&t=1671063583082&u=%23p%3D2Oe-fsdQstEJ)
- Weineck, J. (2001). “*Salud, Ejercicio y Deporte*”. Editorial Paidotribo. Barcelona: España.

Zapata, Florencia y Rondán, Vidal. (2016). *“La Investigación Acción Participativa: Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña”*. Lima: Instituto de Montaña.

Recuperado de <http://mountain.pe/recursos/attachments/article/168/Investigacion-Accion-Participativa-IAP-Zapata-y-Rondan.pdf>

## ANEXOS

## Anexo 1. Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ).

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

<b>Actividad Física</b>			
<p>A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Código</b>	
<b>En el trabajo</b>			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Si No	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas: minutos	P3
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos? <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Horas : minutos	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Sí      No	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Sí      No	P6
<b>Para desplazarse</b>			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i></p>			

55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí No	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos	P9
<b>En el tiempo libre</b>			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí No	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	P12
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? ( INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí No	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	P15
<b>Comportamiento Sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. [INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos	P16

**Anexo 2. Lectura de Contexto Escolar.**

**Fuente: Elaboración propia.**

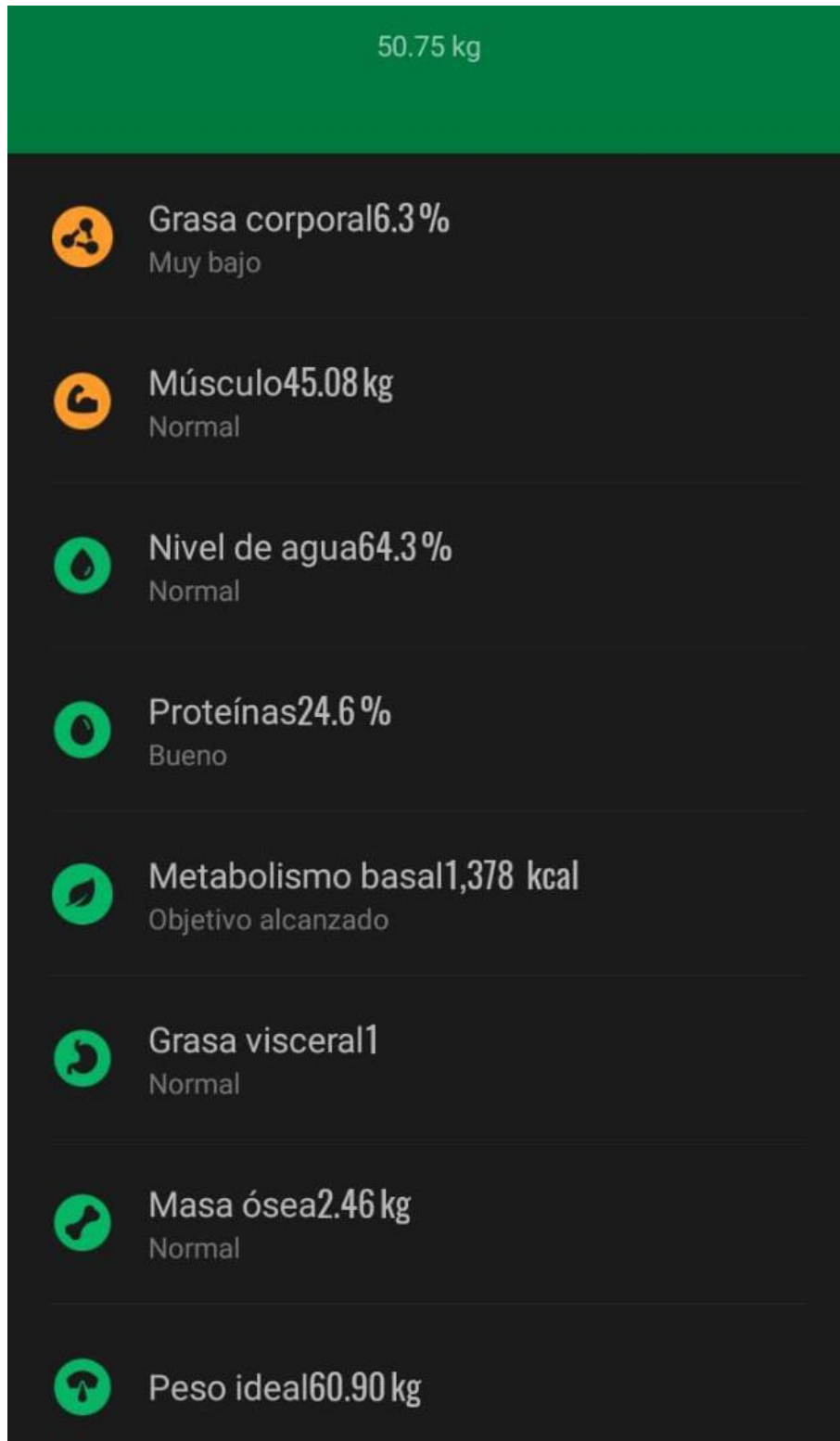


**Anexo 3. Aplicación de la estrategia “Método de enseñanza teórica”.**

**Fuente: Elaboración propia.**



**Anexo 4. Resultados de la valoración de composición corporal de uno de los estudiantes utilizando el método de impedancia bioeléctrica.**





## EVALUACIÓN DE PARES

### I. Datos del libro

<b>Título:</b>	<b>ESTRATEGIAS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ENTORNOS EDUCATIVOS</b>
----------------	---

### II. Datos del evaluador 1.

<b>Institución:</b>	Universidad De Barcelona. España.
<b>Grado académico:</b>	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Professor Titular.
<b>Fecha de evaluación:</b>	26/10/2023

### III. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

<b>Criterio</b>	<b>Rango escala (Puntos)</b>
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

### IV. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Rango/puntos</b>	<b>Puntaje</b>
1. El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	<b>De 0 a 3</b>	<b>3</b>
2. Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponen los objetivos o propósitos.</li> <li>• Enuncian los métodos de la investigación.</li> <li>• Enfoques teóricos que sustentan los capítulos</li> <li>• Principales resultados, discusión y conclusiones.</li> <li>• Palabras clave.</li> </ul>	<b>De 0 a 3</b>	<b>2</b>

<p><b>3.</b> La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio.</li> <li>• Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión.</li> <li>• Se expone la justificación de la investigación.</li> <li>• Finaliza con el objetivo.</li> </ul>	<b>De 0 a 4</b>	<b>4</b>
<p><b>4.</b> La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las variables o categorías de estudio.</li> <li>• El enfoque y alcance de la investigación.</li> <li>• La población y muestra o participantes del estudio.</li> <li>• Las técnicas e instrumentos de recolección de datos.</li> <li>• Las técnicas de procesamiento y análisis de datos.</li> <li>• El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto.</li> </ul>	<b>De 0-10</b>	<b>8</b>
<p><b>5.</b> Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<p><b>6.</b> La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<p><b>7.</b> Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>10</b>
<p><b>8. Selectividad:</b> Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	<b>De 0 a 15</b>	<b>13</b>
<p><b>9.</b> Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>9</b>

<b>10. Normalidad:</b> Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.	<b>De 0 a 10</b>	<b>8</b>
<b>11.</b> Los capítulos presentan elementos originales.	<b>De 0 a 15</b>	<b>15</b>
<b>Calificación total</b>	<b>90</b>	

#### V. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

<b>Criterios</b>	<b>Rango escala (Puntos)</b>
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

**VI. Datos del libro**

<b>Título:</b>	<b>ESTRATEGIAS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ENTORNOS EDUCATIVOS</b>
----------------	---

**VII. Datos del evaluador 1.**

<b>Institución:</b>	Universidad de Panamá. Panamá.
<b>Grado académico:</b>	Postdoc. Ph.D. MSc. Lic. Profesor Titular.
<b>Fecha de evaluación:</b>	28/10/2023

**VIII. CRITERIOS Y ESCALA DE EVALUACIÓN**

<b>Criterio</b>	<b>Rango escala (Puntos)</b>
Publicable con pocas modificaciones	90-100
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	80-89
No publicable	0-79

**IX. EVALUACIÓN DEL PRODUCTO**

Asignar puntuación de acuerdo al rango de puntos según corresponda para cada criterio (Favor **sustentar** calificación asignada a cada criterio en el espacio correspondiente).

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Rango/puntos</b>	<b>Puntaje</b>
<b>12.</b> El título permite la identificación del tema tratado, recoge la variable o categoría de estudio.	<b>De 0 a 3</b>	<b>3</b>
<b>13.</b> Los resúmenes aportan suficiente información sobre el contenido de los capítulos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponen los objetivos o propósitos.</li> <li>• Enuncian los métodos de la investigación.</li> <li>• Enfoques teóricos que sustentan los capítulos</li> <li>• Principales resultados, discusión y conclusiones.</li> <li>• Palabras clave.</li> </ul>	<b>De 0 a 3</b>	<b>2</b>
<b>14.</b> La introducción de los capítulos contiene los siguientes aspectos:	<b>De 0 a 4</b>	<b>4</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitúa adecuadamente el problema u objeto de estudio.</li> <li>• Se enuncian los referentes teóricos y estos son coherentes con los mencionados en los resultados y la discusión.</li> <li>• Se expone la justificación de la investigación.</li> <li>• Finaliza con el objetivo.</li> </ul>		
<p><b>15.</b> La metodología enuncia y desarrolla en los capítulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las variables o categorías de estudio.</li> <li>• El enfoque y alcance de la investigación.</li> <li>• La población y muestra o participantes del estudio.</li> <li>• Las técnicas e instrumentos de recolección de datos.</li> <li>• Las técnicas de procesamiento y análisis de datos.</li> <li>• El método que permite alcanzar el objetivo o propósito propuesto.</li> </ul>	<b>De 0-10</b>	<b>8</b>
<p><b>16.</b> Los capítulos exponen los resultados de la investigación de manera adecuada con el objetivo o propósito descrito.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<p><b>17.</b> La discusión analiza los resultados obtenidos a luz de los elementos teóricos asumidos en la investigación.</p>	<b>De 0-10</b>	<b>9</b>
<p><b>18.</b> Las conclusiones de los capítulos son coherentes con el (los) objetivo(s) o propósito(s) y están fundamentadas en los resultados o con la(s) tesis presentada(s).</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>10</b>
<p><b>19. Selectividad:</b> Los capítulos presentados presentan aportaciones válidas y significativas al conocimiento del área desarrollada.</p>	<b>De 0 a 15</b>	<b>15</b>
<p><b>20.</b> Las fuentes y las referencias son pertinentes y de calidad.</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>9</b>
<p><b>21. Normalidad:</b> Las investigaciones están organizadas y escritas de forma adecuada para ser comprendida y discutida por la comunidad científica.</p>	<b>De 0 a 10</b>	<b>9</b>

22. Los capítulos presentan elementos originales.	De 0 a 15	15
Calificación total	93	

#### X. SÍNTESIS EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PRODUCTO

Crterios	Rango escala (Puntos)
Publicable con pocas modificaciones	X
Publicable, pero el capítulo requiere modificaciones sustanciales y una nueva evaluación	
No publicable	

## CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>13%</b>	<b>14%</b>	<b>1%</b>	<b>8%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>pesquisa.bvsalud.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.cucs.udg.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>paperity.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

En la actualidad, los hábitos de vida saludable vistos desde una alimentación sana, descanso apropiado y la práctica de actividad física moderada/intensa han generado un mayor interés en la sociedad gracias a los múltiples beneficios que aportan a la salud como una mejor calidad de vida, funcionalidad a futuro, performance cognitivo y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Cada vez son más las personas motivadas por desarrollar hábitos de vida saludable, más aún después de la pausa a nivel mundial que generó el virus del Covid-19.

El objetivo de este trabajo de investigación es implementar estrategias que permitan desarrollar hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Liceo la Pradera de la ciudad de Montería. Para lo cual se llevó a cabo el método de investigación-acción participativa. Se aplicó el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) con algunas adaptaciones mínimas. A parte, se le realizó a la población valoraciones de composición corporal las cuales evidenciaron el buen estado de los componentes fisiológicos de la gran mayoría de los estudiantes.

Se aplicaron estrategias que con práctica tienen una gran capacidad de promover hábitos saludables en los estudiantes desde temprana edad. Este trabajo destaca en todo momento la importancia de realizar prácticas que promuevan y fortalezcan hábitos saludables con el fin de mejorar la salud y alcanzar una mejor la calidad de vida, desarrollo físico-mental, equilibrio emocional-hormonal, fortalecimiento de lazos sociales y el performance cognitivo-deportivo.



**FUNGADE**  
SELLO EDITORIAL