

HÁBITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA EDUCACION FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA UNA ESCUELA SALUDABLE

Gustavo Navarro Pérez¹.

<https://orcid.org/0009-0007-2587-9145>

gnavarroperez@hotmail.com

Institución Educativa La Presentación

RESUMEN

El presente artículo se basó en la realización de una secuencia didáctica con el objetivo de fomentar los hábitos de estilos de vida saludables en los estudiantes de la básica primaria de la institución educativa La Presentación del municipio de Ocaña, Norte de Santander. El desarrollo de la investigación se orientó en un enfoque cualitativo con el propósito de explorar la naturaleza del fenómeno social educativo comprendiendo los hechos de la realidad en el camino de sembrar los conocimientos de los hábitos saludables, donde se empleó la técnica de análisis de la triangulación de datos, para validar la información de los estudiantes del grado cuarto en las competencias de los hábitos de estilos de vida saludable, dicha información se recolectó por medio de una bitácora de observación, un diario de campo y un test diagnóstico; para ir almacenando toda la información con el propósito de ir mostrando avances en el desarrollo de la investigación. En este sentido ir generando en ellos una postura crítica con el ánimo de despertar el interés en la práctica del fenómeno social para llevar una vida saludable evitando problemas de salud como el sedentarismo, la obesidad y enfermedades cardiovasculares. El uso de una secuencia didáctica en el área de educación física es una estrategia pedagógica que motiva a la participación de los estudiantes en las diferentes actividades como apoyo para fomentar los hábitos de estilos de vida saludable promoviendo la destreza y habilidades de aprendizaje fortaleciendo las escuelas saludables.

Palabras clave: Educación física, escuela saludable, hábitos, vida saludable.

¹ Magíster en Tecnologías Digitales Aplicadas a la Educación. Universidad de Santander UDES, Colombia.

HEALTHY LIFESTYLE HABITS AND PHYSICAL EDUCATION AS A STRATEGY FOR A HEALTHY SCHOOL

ABSTRACT

This article was based on the realization of a didactic sequence with the objective of promoting healthy lifestyle habits in primary school students of the La Presentación educational institution in the municipality of Ocaña, Norte de Santander. The development of the research was guided by a qualitative approach with the purpose of exploring the nature of the educational social phenomenon, understanding the facts of reality on the path to sowing knowledge of healthy habits, where the data triangulation analysis technique was used to validate the information of the fourth grade students in the competencies of healthy lifestyle habits, said information was collected through an observation log, a field diary and a diagnostic test; to store all the information with the purpose of showing progress in the development of the research. In this sense, generating in them a critical stance with the aim of awakening interest in the practice of the social phenomenon to lead a healthy life, avoiding health problems such as sedentary lifestyle, obesity and cardiovascular diseases. The use of a didactic sequence in the area of physical education is a pedagogical strategy that motivates the participation of students in different activities as support to promote healthy lifestyle habits, promoting learning skills and abilities, strengthening healthy schools.

Keywords: Physical education, healthy school, habits, healthy life.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de estilos de vida saludable y la educación física como estrategia para una escuela saludable nacen de la problemática detectada en los estudiantes del grado cuarto de la básica primaria de la institución educativa La Presentación del municipio de Ocaña, Norte de Santander, con el objetivo de evitar problemas de salud como el sedentarismo, la obesidad y enfermedades cardiovasculares. El presente artículo se basa en la realización de una secuencia didáctica con el objetivo de fortalecer las competencias de las escuelas saludables en los 23 estudiantes del grado cuarto de la básica primaria de la institución educativa La Presentación del municipio de Ocaña, Norte de Santander, causando un fuerte impacto en el uso de las herramientas en el área de la educación física mejorando de esta manera los hábitos de estilos de vida saludable en la práctica de los juegos.

Por consiguiente, la educación física es un área fundamental que debe ser practicada por todos los estudiantes de las instituciones educativas desarrollando las habilidades motrices, cognitivas, afectivas de cada uno de los seres involucrados en esta investigación para que esto a su vez conlleve a mejorar las condiciones del aparato locomotor y de sostén de cada uno de los infantes. Otro aspecto de preponderancia, es que los conocimientos y competencias adquiridas en cada una de las estrategias didácticas para desarrollar los hábitos y estilos de vida saludable logren que los estudiantes los practiquen por el resto de su vida ya que teniendo una vida

saludable se evitará problemas de sedentarismo obesidad y problemas cardiovasculares.

En lo esencial, la pedagogía sanitaria se ha convertido con el paso de los años en una herramienta de promoción de la salud desde la educación y es en los centros educativos donde se lleva a cabo buena parte de estas acciones, en otras palabras, las escuelas saludables también conllevan una calidad de vida, sana convivencia y equilibrio emocional, porque un clima escolar saludable, conectado con el entorno físico y social, edifica buenos ciudadanos para el hoy y para el mañana. La relación actual entre hábitos de vida saludable para el niño y adolescente (nutrición, actividad física, tiempo de ocio) es clave y de gran interés para evitar problemas de salud. En esta perspectiva, en los últimos años la sede educativa ha tenido un acompañamiento por el programa de Coldeportes en estilos de hábitos y vida saludable con el objetivo de promover la actividad física regular, aprovechando esta coyuntura se rescatan los juegos en el área de educación física para fomentar la práctica de los estilos de hábitos saludables. Según los reportes por el Ministerio de Deportes en el país, Colombia tiene un programa a nivel nacional para fomentar la práctica de los estilos de vida saludable. En este punto, es de vital importancia que las instituciones educativas intenten un cambio desde lo esencial en aras de promover la cultura deportiva por practicar los hábitos y estilos de vida saludable consiguiendo mejores resultados fisiológicos, psicológicos y social en la comunidad educativa, en referencia a este tema Mosquera, A. (2023), argumenta que en las organizaciones educativas los docentes del área de

educación física deben perseverar en el cumplimiento del ejercicio físico de los infantes logrando despertar en ellos el interés por practicar los juegos deportivos de su preferencia para crear hábitos saludables en los pequeños logrando que crezcan en una sociedad más sana alejada de hábitos perjudiciales para el deterioro de la salud humana.

Figura 1.

Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS).



Nota. Política pública del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS). Tomado de Vidas en movimiento RELATOS DEL PROGRAMA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (HEVS) (p. 19) 2017.

De este modo, la práctica de los juegos es fundamental para fomentar una vida saludable en los escolares que los conlleve a una calidad de vida evitando así problemas de salud, para ello se debe practicar la actividad física de la preferencia de los menores, es aquí donde los juegos tradicionales juegan un papel fundamental para fomentar dicha práctica siguiendo estas recomendaciones de la OMS y las guías canadiense para la actividad física. (Organización Mundial de la Salud, 1986).

Figura 2.

Primer reporte de calificaciones en actividad física



Nota. Niñas, Niños adolescentes activos saludables en Colombia. Tomado del Primer reporte de calificaciones en actividad física (p. 02) 2017.

Para finalizar, el juego es parte innata de los rasgos del ser humano y todo aprendizaje significativo, se ha logrado mediante el desarrollo de actividades como la lúdica, la recreación, la imaginación, la exploración, que ha llevado a vivencias relajantes, divertidas, las cuáles son funciones vitales para los seres humanos. En relación con este tema, se requieren más datos nacionales para evaluar el impacto del juego activo en el país.

Figura 3.

Segundo reporte de calificaciones en actividad física



Nota. Niñas, Niños adolescentes activos saludables en Colombia. Tomado del segundo reporte de calificaciones en actividad física (p. 15) 2018.

MARCO TEÓRICO

Hábitos y estilos de vida saludables: la FAO (s/f). define los hábitos y estilos de vida saludables como los aspectos relacionados con la masa muscular, la higiene o hábitos de aseo personal, el ejercicio físico, aspectos que influyen en la salud de los seres humanos. Además, explica que manteniendo un índice de masa corporal estable en relación con la ingesta de comida nutritiva mantiene los balances ideales para llevar una buena salud física y mental, manteniendo así el bienestar social evitando problemas con agentes nocivos que repercutan en enfermedades cardiovasculares que con el pasar del tiempo deterioran el estado de salud de cada persona. De este modo, los Tratados Hipocráticos, (1984), enfatiza que debe existir un equilibrio sobre la alimentación y el ejercicio, ya que, no solo con ingestas de comida saludable es suficiente para llevar una vida saludable, debe agregarse rutinas de ejercicio físico, donde la combinación adecuada entre actividad física y comidas saludables se logra llevar un cuerpo saludable evitando de esta forma enfermedades que deterioren irreversiblemente la salud corporal.

Como señala la UNICEF (2018) postula que la infancia es una etapa emocionante en la que niñas y niños empiezan a aprender sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Es precisamente durante estos años en los que comienzan a desarrollar muchos de los hábitos de alimentación, higiene, juego, relaciones sociales y cuidado personal que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Como educadores/as,

maestros/as, proveedores/as de cuidado infantil o facilitadores/as, es una oportunidad de ayudar a sentar las bases de una vida saludable. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

De este modo, la actividad física es indispensable para el sano crecimiento de los menores por esta razón la Organización Mundial de la Salud, (1986), emite el concepto de que es la tendencia y ritmos que ejecuta un ser humano por medio de su cuerpo vinculando todos sus músculos y aparato óseo, haciendo un gasto de energía liberando de esta forma adrenalina el cual hace que el cuerpo sienta un estado de felicidad natural, sin embargo, la realidad actual es otra, donde las personas han dejado a un lado las pausas activas generando problemas de salud por no llevar a cabo hábitos de vida saludable generando estados de depresión, estrés y obesidad enfermedades que han causado la muerte en la comunidad en general.

De acuerdo con Prieto, Correa y Ramírez, (2020), la actividad física es indispensable en el crecimiento de todos los pequeños, evitando problemas con el sedentarismo y el padecimiento de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) en los primeros años de vida. Al mismo tiempo, repercute en el rendimiento pedagógico en las etapas del niño y adolescentes.

Educación física: la educación física es el motor que suscita a los seres humanos al cuidado de su salud mental y atlética mejorando el comportamiento del cuerpo humano en la prevención de diversas enfermedades tales como la obesidad diabetes, hipertensión, estrés y demás síntomas que enferman y deterioran la calidad de vida de la población mundial. Referente en la promoción de los hábitos saludables, desde que el ser humano nace tiene la necesidad de moverse para su desarrollo físico, utilizando la actividad motriz como medio de expresión y comunicación. La educación física ayuda a crear hábitos saludables para reducir los riesgos de enfermedad en los estudiantes, además está orientada en el acondicionamiento físico que conlleva a mejorar los siguientes aspectos vitales para la supervivencia de los seres humanos: nacer crecer reproducirse con signos alentadores en la capacidad respiratoria funcional capacidad muscular y motora, previniendo enfermedades de base como la obesidad diabetes y daños físicos en la deformación del cuerpo humano.

Debe señalarse, que la educación física está altamente relacionada con la actividad física, ya que las personas que realizan actividad física moderada pueden tener menos probabilidades de desarrollar ciertas enfermedades según la Academia Estadounidense de Neurología.

En la investigación también participó el doctor Yi Wu (2023), de la universidad de Fudan de Shanghái donde explica que la actividad física y el sedentarismo son factores modificables que pueden mejorar la salud cerebral y reducir las incidencias en las enfermedades. En lo esencial vivir en movimiento constante trae beneficios psicológicos y mentales que mejoran la salud humana, es aquí donde la educación física juega un papel fundamental en relación con la actividad física haciendo referencia a cualquier movimiento voluntario que demande la acción repetitiva del gasto energético del engranaje de los músculos y el aparato esquelético incorporando comportamientos y conductas que implican actividades en todo los momentos del diario vivir garantizando que el cuerpo este en movimiento saliendo del sedentarismo aumentando el bienestar y calidad de vida sintiéndose más felices en cada espacio de la vida.

Escuelas saludables La transformación de entornos escolares en entornos protectores y saludables, donde las comunidades educativas acceden y eligen día a día una alimentación saludable, practican actividad física y mantienen buenos hábitos de higiene es la apuesta que desde 2015 han hecho el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2021), y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2018), gracias a la implementación de la Estrategia de Estilos de Vida Saludables (EVS). Mediante acciones coordinadas en los ámbitos nacional, territorial y escolar, la Estrategia EVS se implementa en los diferentes establecimientos educativos del territorio nacional. Su objetivo es promover el bienestar en las comunidades educativas desde el ejercicio de la ciudadanía y el desarrollo socioemocional a través de tres ejes

temáticos: alimentación saludable, prácticas de higiene y actividad física.

Las escuelas saludables son una estrategia que busca promover la salud y el bienestar nutricional de todos los escolares, creando ambientes que permitan el desarrollo de las funciones vitales de los estudiantes fortaleciendo su aparato óseo muscular dentro de los espacios de los entornos escolares saludables. Según la OMS (2017), las escuelas saludables se definen como las escuelas que garantizan el desarrollo integral de los escolares, manteniendo relaciones armónicas con ellos mismos y el entorno fortaleciendo sus capacidades físicas, social, mental espiritual y cognitiva, unificando las esferas de la salud y la educación en un ambiente propicio para el libre desarrollo y crecimiento de las competencias de los estudiantes en su formación académica.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social, 2016. La Estrategia de Escuela Saludable en el período entre el año 2010-2015 fue implementada por 14 entes Departamentales que representan un 43.8% del país (Antioquia, Atlántico, Caldas, Cundinamarca, Cauca, Caquetá, Guaviare, Guajira, Nariño, Magdalena, Norte de Santander, Sucre, Quindío, y Putumayo). Respecto a los entes Distritales y Municipales del país en 11 de estas hubo una implementación de la estrategia lo que representa un 17.1% del país (Barranquilla, Bogotá, Cali, Manizales, Neiva, Popayán, Santa Marta, Girón, Cota, Tenjo y Mosquera). Se logró durante su implementación el abordaje de 3.192 instituciones educativas de carácter público, 564 instituciones educativas privadas, 33 universidades, 1.107 jardines infantiles y 4.145 Hogares Comunitarios de

Bienestar Familiar. La articulación institucional se impulsó desde salud ambiental para las intervenciones de Escuela Saludable en el nivel Departamental, Distrital y Municipal se realizó la articulación institucional con Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable, Seguridad Alimentaria y Nutricional, Crónicas, Salud Sexual y Reproductiva, Transmisibles y Salud Mental. A su vez, a nivel intersectorial, la estrategia Escuela Saludable propició articulación principalmente con Secretarías de Educación, Instituciones Educativas y Universidades, y se viabilizó en el marco de los proyectos pedagógicos transversales, que de manera obligatoria debe desarrollar cada institución educativa: Educación Ambiental, Estilos De Vida Saludable, Educación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, Sexualidad y Construcción de Ciudadanía (Ley 115/1994, Artículo 14).

Hábitos saludables: la organización mundial de la salud OMS define los hábitos saludables como una forma de vida sana, una alimentación equilibrada, actividad física regular evitando el consumo de bebidas y sustancias psicoactivas reduciendo el consumo de azúcares y sodio, consumiendo un alto volumen en frutas, verduras, legumbres frutos secos, aumentado el consumo de agua proporcional al peso de cada persona. Debe señalarse que esta combinación de prácticas saludables contribuye al bienestar general previniendo enfermedades crónicas que se reflejan en la salud al corto y largo plazo del diario vivir. Estos hábitos deben ser una práctica diaria o rutina constante que se realicen en el día a día generando una estructura mental satisfactoria para el ser humano que lo practique. Por lo tanto, la salud del ser humano es un

conjunto de tomar buenas decisiones, entre las diversas formas de obtener energía del medio; como beber agua, exponerse de 10 a 15 minutos a la luz solar, realizar caminatas, dialogar positivamente con las personas que te rodean, realizar actividad física de baja, media o alta intensidad según tus hábitos saludables que requiera tu cuerpo, escuchar la música o sonidos de tu agrado. De allí, que para que esto funcione se debe evitar los altos contenidos de azúcares procesadas, el sedentarismo acompañadas del exceso de apego a las pantallas, los pensamientos negativos, dormir poco, alto consumo de bebidas alcohólicas y las diferentes fuentes de tabacos, mezclado con la falta de actividad física, terminarían por enfermar la salud humana.

METODOLOGÍA

Enfoque

Basado en una investigación cualitativa que Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto, donde una vez concebida la idea del estudio, el investigador debe familiarizarse con el tema en cuestión. Por consiguiente, la investigación se abordaron cuatro fases generales: Un diagnóstico inicial, con el fin de recolectar la información de los estudiantes en los conocimientos de los juegos en el área de educación física y hábitos saludables, las habilidades y destrezas en el manejo de los recursos para fortalecer las escuelas saludables que según manifiesta Romero, Torres y Aguaded, (2021), nos

dicen que las escuelas saludables en la educación podría traducirse como un método de enseñanza por contrabando: aprender sin percatarse de que se está aprendiendo. El diseño de una secuencia didáctica usando diferentes juegos estratégicos en la práctica de la educación física. La implementación de una secuencia y la ejecución de los juegos fomentado los hábitos saludables logrando finalmente. La evaluación de las diferentes actividades de las competencias adquiridas por los estudiantes y los hábitos de vida saludable por medio de los juegos en educación física. De acuerdo al (MEN 2021), las instituciones educativas capacitan y desarrollan proyectos transversales en la promoción de estilos de vida saludable.

En función de lo planteado, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). postulan que en una investigación cualitativa la recolección y el análisis de datos ocurren en paralelo, con el fin de validar la información asociada a la investigación denominada los hábitos de estilos de vida saludable y la educación física como estrategia para una escuela saludable de los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación. Dado que la Investigación cualitativa es de tipo exploratorio cualitativa, para el análisis de los datos obtenidos con los instrumentos (bitácora de observación, un diario de campo y un test diagnóstico), se empleó la técnica de análisis de la triangulación de datos, ya que se utilizó diferentes fuentes y métodos de recolección de la información. De acuerdo con los hallazgos encontrados en el diagnóstico inicial, se descubre el problema de la falta de la práctica de los hábitos de estilos de vida saludable en la institución educativa La Presentación que un futuro no muy lejano

tendrá consecuencias graves en el desarrollo de una vida activa y saludable, ya que, es el juego una herramienta indispensable para la recreación, disfrute, interacción, con los demás seres humanos, evitando así problema sociales y sicológicos, como se vivió en el principio de la pandemia, por la falta de convivencia con los compañeros de clase, se evidencia, problemas de estrés y soledad.

Unidades de análisis:

La implementación del proyecto de investigación se realizó en la Institución educativa La Presentación, en el municipio de Ocaña, Norte de Santander, el cual cuenta a la cabeza principal a cargo del rector, y 3 coordinadores, con 58 docentes, 1 psico-orientadora, 1 docente en aula de apoyo y 9 administrativos.

Procedimiento:

Se desarrolló a través de las siguientes fases:

- Fase de diagnóstica: Consistió en elaborar, aplicar y analizar un test diagnostico que determine la importancia de la práctica de los juegos en el área de educación física en los hábitos de vida saludable de los estudiantes.
- Fase de diseño: En esta etapa se diseñó las diferentes actividades de los juegos para aplicar en el área de educación física, orientadas a mejorar los hábitos de estilos saludables en los estudiantes.
- Fase de aplicación: En esta fase se aplicó las diferentes actividades en los juegos a los estudiantes para conseguir una escuela más saludable.

➤ Fase de evaluación: En la última fase se evaluó el impacto educativo que tiene el uso de los juegos en el área de educación física, para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable de los estudiantes.

Técnicas de recolección:

En el presente artículo se empleó la técnica de análisis de la triangulación de datos, ya que se utilizó diferentes fuentes y métodos de recolección de la información. Los instrumentos que se aplicaron en el proyecto de investigación fueron:

- Bitácora de observación: Se elaboró un formato guía para ir almacenando toda la información con el objetivo de mostrar todos los avances del desarrollo de la propuesta en cada una de las sesiones de trabajo.
- Diario de campo: Se diseñó un modelo de acta con el propósito de ir plasmando la lluvia de ideas del investigador para ir consolidando el desarrollo de la propuesta.
- Test diagnóstico: se diseñó un test diagnóstico para dar respuestas a las categorías de los hábitos de estilos de vida saludable, y los juegos practicados en el área educación física para tener una escuela más saludable. Donde se elaboró 10 preguntas por la categoría de los hábitos de estilos de vida saludable, 7 preguntas por la categoría de los juegos en el área educación física y 5 preguntas por una escuela más saludable, con el objetivo de determinar los conocimientos, práctica y

habilidades de los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación.

Procesamiento de análisis:

De acuerdo al primer objetivo específico se puede evidenciar la información del instrumento que se desarrolló en el procesador de textos de Office Word distribuyendo el contenido en 4 partes, una primera parte consiste en obtener la información de los datos de los estudiantes objeto de estudio, una segunda parte consiste en identificar el conocimiento de los estudiantes acerca de los estilos de hábitos de vida saludable, una tercera parte sobre los conocimientos acerca de los juegos en el área de educación física y una cuarta etapa sobre las escuelas saludables. Los resultados de esta fase se tabularán mediante un formulario aplicado en la herramienta de una cuenta que brinda Google (Google Formulario) los resultados se presentarán en gráficos de barra con el fin de mostrar la información de forma y visual comprensible.

Análisis del instrumento

Con el objetivo de determinar los conocimientos previos que tienen los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación, en la práctica de los estilos de hábitos saludables, a través de los juegos en el área de educación física y los conocimientos de las escuelas saludables, se aplicó un test diagnóstico.

La Parte I del diagnóstico se destinó a obtener los datos de los estudiantes involucrados en el estudio, en este sentido, la pregunta uno permitió clasificar el grupo de estudiantes de acuerdo a su sexo, seguidamente se indaga por el rango de edad.

Por consiguiente, en la parte II del diagnóstico se indaga sobre los conocimientos de los estilos de hábitos de vida saludable que tienen los estudiantes del grado cuarto de la básica primaria de la institución educativa La Presentación. De este modo, la categoría de hábitos de estilos de vida saludable permitió analizar la información recolectada con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población estudiada para mejorar su salud física y mental, como lo indica la (Prieto, Correa, & Ramirez, 2015), que la actividad física es fundamental en el desarrollo de la niñez; previniendo así enfermedades crónicas de obesidad y evitando seres sedentarios.

Por otro lado, la (FAO), argumenta que los hábitos y estilos de vida saludable integran el mantener un correcto peso corporal mediante la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influyen en la buena salud de los individuos.

En este sentido, la parte III del diagnóstico trata sobre los conocimientos de los juegos en el área de educación física que tienen los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación.

En esta perspectiva, la categoría de los juegos área de educación física son alternativas didácticas con el fin de hacer los momentos del aula más divertidos, donde los estudiantes aprovechen al máximo por mejorar el rendimiento físico a través de los juegos. Según, (Lavega, 1995), considera que los juegos área de educación física son

costumbres o creencias de una región con el ánimo de integrar las diferentes culturas que conlleve a los seres humanos a ese momento de esparcimiento y diversión con el fin de mejorar sus emociones, habilidades físicas y su parte motora e intelectual.

En habidas cuentas, la parte IV del diagnóstico indaga sobre los conocimientos de las escuelas saludables que tengan los estudiantes de la institución educativa La Presentación. Por consiguiente, Vegas, (2020), afirma que la educación saludable es una necesidad educativa que debe ser llevada a los entornos escolares, donde la higiene de las aulas y sus alrededores juega un papel fundamental en los procesos de enseñanza aprendizaje, donde la escuela y la sociedad no puede darle la espalda a la accesibilidad de un medio ambiente más sano. En este sentido, los estudiantes de la institución educativa La Presentación presentaron una encuesta con el objetivo de conocer sus conocimientos en las escuelas saludables.

Seguidamente, se analizó cada una de las categorías de la presente investigación identificando que los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación en la categoría de hábitos de estilos de vida saludable muestra resultados preocupantes donde los estudiantes no conocen ni practican dichos hábitos saludables, ya que la (FAO), recomienda la actividad física para una buena salud de los individuos. Por otro lado, Prieto, Correa, & Ramírez, (2020), indican que la actividad física es fundamental en el desarrollo de la niñez; previniendo así enfermedades crónicas de obesidad y evitando seres sedentarios. Sin embargo, no todo es negativo pues los estudiantes del grado cuarto afirman que, si les gustaría

practicar y aprender de los hábitos y estilos de vida saludables, enseñándoles además de la actividad física, una buena alimentación que incluya alto consumos de frutas y verduras dejando a un lado las comidas pocas sanas que no ayudan a la nutrición adecuada para una buena salud física y mental.

En segundo lugar, la categoría de los juegos en el área de la educación física evidenció que la población objeto de estudio en términos generales practican los juegos de su preferencia, dejando ver que los deportes de conjunto es el juego más conocido, seguido del atletismo y las bailo terapias. Debido a lo anterior, se encontró que los estudiantes del grado cuarto al tener preferencia por algún juego es una herramienta fundamental para utilizar y de gran ayuda para fomentar la práctica de los hábitos de estilos de vida saludable, aprovechando las habilidades de cada juego que complemente las clases de educación física y transforme vidas sedentarias en vidas saludables.

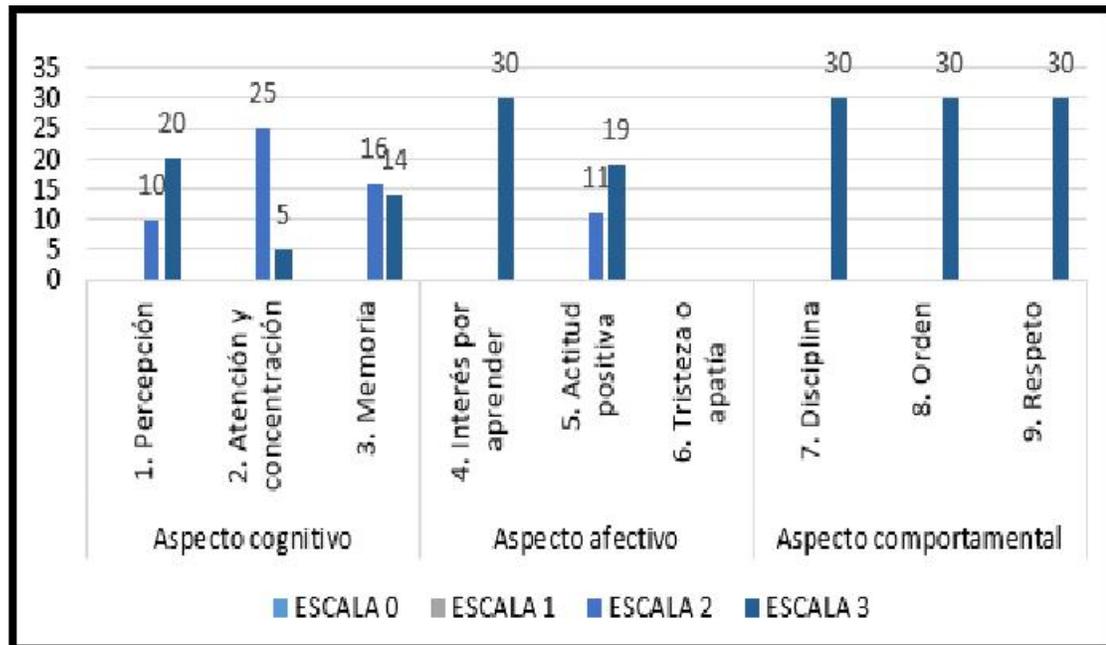
Por último, en la categoría de las competencias de las escuelas saludables, en el entorno educativo (Vegas, 2020), afirma que la educación saludable es una necesidad educativa que debe ser llevada a las aulas. Además, los estudiantes del grado cuarto dejan en evidencia que poseen hábitos de higiene dentro y fuera del aula de clase. Estos instrumentos permitieron cumplir con los objetivos de la investigación cualitativa como menciona Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018) que bajo estos criterios se logra relacionar las variables y tratar el problema de forma observable.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos según los objetivos de la investigación relacionándolos con los aspectos cognitivos, afectivos y comportamentales de los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación, durante la ejecución de las diferentes actividades de la secuencia didáctica de las categorías de la práctica de los hábitos de estilos de vida saludable logró mostrar que la implementación de una escuela más saludable, en los juegos en el área de la educación física permitió fortalecer los aspectos físico-emocionales, las habilidades motrices y el conocimiento en las competencias de una pedagogía sanitaria enriqueciendo los procesos de enseñanza aprendizaje en las competencias de los diferentes momentos académicos dentro y fuera del aula, impactando de manera positiva a la población estudiantil. Por consiguiente, la interacción de los recursos educativos y la educación física implementadas en los entornos escolares nos lleva a fortalecer los entornos escolares más saludables de los estudiantes sin descuidar los hábitos de estilos de vida saludable, previniendo enfermedades como el sedentarismo, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Figura 4.

Aspectos evaluados



Nota: elaboración propia. Tomado de la aplicación de Google sección

Formularios. <https://docs.google.com/forms/d/121CkoC0yBfrfUWR7E4D-kflmBuevZHIYTcGQWaslGMY/edit#responses>

Con la implementación de los juegos en el área de educación física más la práctica de los hábitos de estilos de vida saludable, se logró fortalecer los aspectos físico-emocionales, las habilidades motrices y el conocimiento de las escuelas saludables. Esto concuerda como lo señala la (Organización Mundial de la Salud, 1986). En la carta de Ottawa donde afirma que en la medida que los estudiantes van practicando los diferentes juegos sin darse cuenta van mejorando los hábitos de estilos

de vida saludable como estrategia de escuelas saludables en la promoción de la salud en el ámbito escolar. Dentro de este orden de ideas, en la categoría de los juegos en el área de educación física. Viciano y Conde (2022). enfatizan de que el juego es un medio de locución en primer grado donde los menores desarrollan la parte motriz, su estado cognitivo, socializando con sus semejantes la parte afectiva aprendiendo la parte ética de los valores, conductas, normas, actitudes positivas que les permitan desarrollar las diferentes capacidades intelectuales, explorando las realidades a la cual se enfrentan en su diario vivir.

De acuerdo con Prieto, Correa y Ramirez(2020), en la categoría de los hábitos de estilos de vida saludable recomiendan que la actividad física es indispensable en el crecimiento de todos los pequeños, evitando problemas con el sedentarismo y el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, ahora bien, en la categoría de las escuelas saludables según Area y Sanabria (2021). plantean que los programas de los entornos escolares en higiene constante motivaron al incremento de la pedagogía sanitaria dentro y fuera del aula fortaleciendo los momentos de enseñanza aprendizaje, estas y otras iniciativas empiezan a ser habituales en el aula y comprueban que la aplicación de los juegos en el área de educación física manteniendo un medio escolar saludable motiva el proceso de adquirir conocimiento en las diferentes esferas del saber. En lo esencial, el desarrollo de la investigación el grado cuarto superó su rendimiento físico logrando ejecutar cada uno de los juegos, mejorado de esta manera la práctica de

los hábitos en la salud con el fin de fomentar una vida saludable evitando a futuro problemas como el sedentarismo, la obesidad y enfermedades cardiovasculares

CONCLUSIONES

En el presente artículo denominado los hábitos de estilos de vida saludable y la educación física como estrategia para una escuela saludable de acuerdo a los objetivos concluye que los juegos en el área de educación física impactaron positivamente en generar la práctica de los hábitos de estilos de vida saludable, la interacción de los juegos y la educación física implementadas en los entornos escolares nos lleva a fortalecer las competencias de una escuela más saludable mejorando la pedagogía sanitaria en los entornos escolares donde conviven los estudiantes sin descuidar los hábitos de estilos de vida saludable, previniendo enfermedades como el sedentarismo, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares postulado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), que define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

En el análisis realizado demostró el rendimiento físico a través de la ejecución de los juegos en el área de educación física, fomentado la práctica de los hábitos estilos de vida saludable evidenciando entornos escolares más saludables. Para la enseñanza

en el área de educación física deja ver una motivación por parte de los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación en el municipio de Ocaña Norte de Santander, demostrando gran interés y aceptación por enfrentarse al desarrollo de la secuencia didáctica con gran esmero y dedicación en cada una de las actividades de los diferentes juegos educativos ejercitando sus competencias en la actividad física.

El ambiente de aprendizaje mostrado fue el óptimo manteniendo el orden y la disciplina en la ejecución de las actividades frente a los juegos en el área de educación física favoreciendo la concentración de los estudiantes y la participación activa en cada una de las jornadas de aprendizaje convirtiéndose en la práctica de los hábitos de los estilos de vida saludable en un arma poderosa como una metodología de enseñanza en los diferentes momentos pedagógicos para lograr una pedagogía sanitaria en los entornos escolares alcanzando las metas de una escuela saludable para armonía y bienestar de la comunidad educativa. Debido a lo anterior, se hace efectiva la hipótesis de que la implementación de los juegos en el área de educación física permite fomentar la práctica de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación impactando positivamente en sus hábitos de salud, ya que fue de gran aceptación entre el grupo objeto de estudio demostrando gran interés por practicar la secuencia didáctica de los juegos.

En relación a la metodología propuesta de tipo cualitativo se logró establecer el análisis de resultados con el método de la triangulación donde se utilizó diferentes fuentes y métodos en la recolección de la información, utilizando la bitácora de

observación y el diario de campo analizando los datos en paralelo con el fin de validar los datos que se obtuvieron. Por otro lado, citando el modelo pedagógico romántico el cual pretende formar el desarrollo natural de la persona, siendo un ser auténtico libre y espontáneo, donde demuestre sus habilidades naturales en la implementación de una escuela saludable; que le permita al educando expresar libremente sus emociones y sentimientos al enfrentarse a cualquier situación que le presente el medio donde vive. Seguidamente, se sugiere el modelo social cognitivo que postula la importancia en una formación en valores acorde a los aspectos que se incluyeron en la bitácora de observación (cognitivos-afectivos-comportamentales) complementado su formación integral.

En función de lo planteado, se logró que los hábitos de estilos de vida saludable y el desarrollo de los juegos en el área de educación física alcanzó las metas de una escuela más saludable gracias al proceso formativo en el modelo del constructivismo, dado que los estudiantes del grado cuarto se enfrentaron a una secuencia didáctica de retos superándolos y afianzando sus capacidades a la medida que fueron practicando cada actividad, logrando un aprendizaje significativo al utilizar los presaberes en función de la resolución del obstáculo planteado.

Los aprendizajes no solo se limitaron al área de educación física fortaleciendo su aparato locomotor, que, de acuerdo con Prieto, Correa y Ramírez, (2020), la actividad física es indispensable en el desarrollo de la niñez, debido a que permite prevenir el sedentarismo y el padecimiento de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) a

temprana edad. Además, está asociada con el rendimiento académico en la niñez y la adolescencia. Al mismo tiempo, que en el proceso de formación se involucraron áreas como las ciencias, el análisis de situaciones, el razonamiento lógico transversalizando con el medio ambiente donde la educación actual debe incorporar todas las herramientas sanitarias y aplicarlas en los diferentes momentos pedagógicos en el aula de clase. Por consiguiente, Vegas, (2020), afirma que la educación sanitaria es una necesidad educativa que debe ser llevada a las aulas, donde la pedagogía sanitaria juega un papel fundamental en la salud humana, donde la escuela y la sociedad no puede darle la espalda a los entornos escolares saludable.

Finalmente, para responder el interrogante de la problemática que motivo el desarrollo de la investigación ¿En qué medida los juegos en el área de educación física fomentan la práctica de los estilos de hábitos saludables y el desarrollo de las escuelas saludables los estudiantes del grado cuarto de la institución educativa La Presentación? Se afirma que la implementación de la secuencia didáctica de aprendizaje en correlación con la implementación de una pedagogía sanitaria, permitió fortalecer las habilidades y destrezas motrices de los estudiantes del grado cuarto, fomentado a su vez un ambiente propicio para la ejecución de los juegos motivando a la población objeto de estudio a participar activamente en llevar una vida sana por medio de los hábitos de estilos de vida saludable, donde se logró captar el interés y participación de las diferentes actividades transversalizando el proceso de formación con las áreas de

educación física, ciencias naturales y ética y valores fundamentales en proceso de aprendizaje dentro de su formación educativa.

Como limitantes en la construcción del proyecto se encontraron ciertos problemas de entornos escolares en deterioro por el paso del tiempo en la institución educativa y la falta de material deportivo, razón por la cual retrasaron la ejecución de las actividades mientras se conseguía los implementos deportivos para su ejecución. Otra razón fueron los cambios del cronograma institucional que generaron retrasos para el desarrollo de las actividades de la propuesta pedagógica.

En lo esencial, el desarrollo de la investigación el grado cuarto superó su rendimiento físico logrando ejecutar cada uno de los juegos en el área de educación física alcanzando de esta manera la práctica de los hábitos de estilos de vida saludable al finalizar el primer periodo escolar. De igual forma, se obtuvo un progreso significativo en las experiencias del rol docente pues se consiguió replicar a los demás grupos de la sede educativa actividades lúdicas, innovadoras relacionadas con los hábitos de estilos de vida saludable mejorando su salud física y mental, con la práctica de las actividades físico recreativas se generó en toda la comunidad educativa interés por el autocuidado y participación de los juegos de la preferencia y gusto de cada estudiante.

Como proyección en el presente artículo científico se hace la extensión de las secuencias didácticas de los juegos en el área de educación física a los demás grados y sedes educativas de la institución educativa La Presentación en Ocaña, Norte de Santander, con el fin de fomentar una vida saludable evitando a futuro problemas como

el sedentarismo, la obesidad y enfermedades cardiovasculares. De igual forma se recomienda a toda la comunidad educativa que hace parte de la institución educativa La Presentación a practicar un solo hábito de vida saludable con el fin de cambiar su rutina de vida bajando los niveles de estrés laboral y estudiantil, previniendo enfermedades de riesgo vascular, laboral aprovechando los diferentes juegos en el área de educación física puesto al servicio de la educación de manera gratuita fortaleciendo todos los procesos de enseñanza-aprendizaje en todos los niveles de la escolaridad con el firme propósito de vivir en armonía en un entorno escolar más saludable.

REFERENCIAS

- Área, M., & Sanabria, A. (2021). Programas de los entornos escolares en higiene constante. *Educación*.
http://ddd.uab.cat/pub/educar/educar_a2014m16v50n1/educar_a2014m16v50n1p15.pdf%2030/10/2014.
- FAO. (s.f.). Alimentarnos bien para estar sano.
<https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
- Hipócrates. (1984) Tratados Hipocráticos. 7 vols., gredos, madrid.
- Ministerio de Salud y Protección Social, 2016. La Estrategia de Escuela Saludable en el período entre el año 2010-2015.
- Ministerio de Educación Nacional. (2021). Estrategia para la promoción de estilos de vida saludable: Módulo de orientación pedagógica para la promoción de estilos de vida saludable.
- Mosquera, A. (2023). La clase de educación física. Universidad de Caldas.
- OMS. (2019). Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Consultado en: <https://bit.ly/2GQdz3M>.
- Organización Mundial de la Salud, (2017) Organización Panamericana de la Salud. Salud en las Américas. Resumen: panorama regional y perfiles de país. Ciudad: Washington: OMS, OPS.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Ottawa: Canadian Public Health Association.
- Prieto, D., Correa, J., & Ramirez, R. (2020). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares. Bogotá. Colombia.
- Romero, R., Torres, T., & Aguaded, I. (2017). Ludificación y educación para la ciudadanía. Revisión de las experiencias significativas. *Educación*.
- Toscano W. (2007). Los ejercicios físicos y la calidad de vida en el corpus hipocrático. *Hologramática*, año IV, 1(7),127-144.
- Toscano, W. (2008) Los ejercicios físicos y la salud en el corpus Hipocrático. *Calidad De Vida y Salud*, 1(1),67-82.
<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/6>
- Viciana, V., & Conde, J. (2022). El juego en el currículo de Educación Infantil. Málaga, España.
- UNICEF. (2018). La Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables. La Paz, Bolivia. Consultado en:
<https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesame-listos-a-jugar-2018.pdf>

- Vegas, R. (2020). El reto de la educación saludable: más allá de la transformación metodológica. In: SOUZA, F. M., and ARANHA, S. D. G., orgs. Interculturalidade, linguagens e formação de professores [online]. Campina Grande: EDUEPB, 2016, pp. 251-272. Ensino e aprendizagem.
- Yi Wu, (2023). Calidad de la atención primaria de salud en China: desafíos y estrategias. Universidad de Fudan. Shanghái