



**UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

1. Información General

Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Libre de Colombia. Biblioteca Bosque Popular
Título del documento	Propuesta didáctica de intervención para favorecer estilos de vida saludable desde la perspectiva de la Educación Física, para los niños de educación básica de grados 1° a 3° de primaria de la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución
Autor(es)	Mónica Luz Silva Vivas Edilberto Emerson Rincón Rico
Asesor	Pedro Nel González Robayo
Unidad Patrocinante	Universidad Libre – Facultad de Ciencias de la Educación – Departamento de Educación Física
Palabras Claves	Estilos de vida, saludable, Propuesta Didáctica, Primaria

2. Descripción

Los estilos de vida dentro del ambiente educativo son cada vez menos idóneos para el fomento de hábitos saludables, el crecimiento de comportamientos no sanos derivados de la falta de actividad física dentro y fuera del ámbito escolar; el uso excesivo de elementos tecnológicos como celulares, que afectan el desarrollo social y motor del niño o la alimentación desbalanceada causante de la desnutrición o en caso contrario de la obesidad, provocando afectaciones a la salud; así como el aumento de consumidores de tabaco y de sustancias psicoactivas; son factores que inciden en este flagelo creciente. Por estas razones esta investigación pretende promocionar estilos de vida saludables mediante una propuesta didáctica acorde a las necesidades de la Institución Educativa Distrital Nueva Constitución y estableciendo cuatro categorías conceptuales principales para promocionar una alimentación balanceada y el no consumo de tabaco y sustancias psicoactivas; e intervenir en el fomento de la práctica de actividad física y el cuidado personal e higiene de los estudiantes de primaria de grados 1° a 3°; desde la perspectiva de la Educación Física enfocada a la salud y el bienestar de sus practicantes.

Para tal fin, se realizó un diagnóstico inicial que permitiera tener una visión más amplia de la problemática local, determinando cuales son los factores que inciden en estos



comportamientos; posteriormente se buscó implementar la estrategia más adecuada para los estudiantes de la institución y su contexto, por último, evaluar el nivel de impacto de la propuesta didáctica.

3. Fuentes

32 fuentes bibliográficas, que permitieron dar cuerpo a la investigación:

ABC. (25 de Enero de 2016). *ABC*. Obtenido de ABC: http://www.abc.es/sociedad/abci-41-millones-ninos-sufren-obesidad-mundo-201601251402_noticia.html

Aldana, P. (2011). *Colegio Nueva Constitución*. Obtenido de <http://www.colegionuevaconstitucion.edu.co/documentos/ManualdeConvivencia2012.pdf>

Anguita, J. C. (24 de Abril de 2002). *sciencedirect*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288>

Bird Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física. 23,24.

Cabrera A., G. A. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 3.

CONADE. (2008). *Activacion Fisica Escolar*. Mexico D.F: CONADE.

DOCSALUD. (7 de Mayo de 2013). <http://www.docsalud.com>. Obtenido de docsalud: <http://www.docsalud.com/articulo/4693/oms-contra-las-enfermedades-derivadas-de-los-malos-h%C3%A1bitos>

Elliott, J. (2005). *La investigación - acción en educación*. Madrid: Ediciones Morata.

ENSANUT. (2012). *ENSANUT*. Obtenido de <http://ensanut.insp.mx/index.php#.WpHmPbzibIU>

ENSIN. (2010 , 2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co>

Fernández Núñez, L. (2005). ¿Cuáles son las técnicas de recogida de información? *Butlletí LaRecerca*.

Fox, K. (1991). Motivating children for physical activity. *Journal of Physical Education*, 34-



38.

García, F. (1991). *Los españoles y el deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Hábitos.(s.f.).Obtenido de

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/garcia_y_am/capitulo2.pdf

Heyward, V. (2006). *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio*. Bogotá: Panamericana.

<https://es.slideshare.net/proeduca2010/s2-inv-accin>. (6 de 12 de 2010). *Que es Investigación Acción*. Obtenido de Institucion Educativa de EBR. Universidad EPG de UCV/ UNFV

IDRD. (s.f.). <http://www.idrd.gov.co>. Obtenido de <http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/node/467aspx>

Institucion Educativa de EBR. Universidad EPG de UCV/ UNFV. (6 de 12 de 2010). *Que es la Investigación Acción* . Obtenido de <https://es.slideshare.net/proeduca2010/s2-inv-accin>

Jordán, O. R. (2004). *Didáctica de la Educación Física* . Zaragoza, España: Inde.

Linares, A. R. (Abril de 2008). *paidopsiquiatria*. Obtenido de Desarrollo Cognitivo - Las teorías de Piaget y de Vygotsky: www.paidopsiquiatria.cat

M., M. M. (1998). *La Investigación Cualitativa Etnografica en Educación*. Mexico D.F: Trillas.

Mackay J, E. M. (2006). The tobacco atlas. *American Cancer Society*.

Maya, H. (2001). *Funlibre*. Obtenido de <http://www.funlibre.org>

MEN. (1996). *Mineducacion*. Obtenido de www.mineducacion.gov.co

Mendoza, R. (1988). *Los Escolares y la Salud*. Madrid: CSIC.

Mendoza, R. (2000). II Congreso Internacional de Educacion Fisica. *Implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad fisico-deportiva* (págs. 765-790). Cadiz: FETE UGT.

MINEDUCACIÓN. (20 de Noviembre de 2017). *¿QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUBLE?* Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue->



51358.html

Ministerio de Salud México. (2012). *Programa Nacional de Actividad Física Escolar*. Ciudad de México.

Moreno, J., & Mayorga, H. (2013). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS PROFESORES DE PRIMARIA DEL COLEGIO NUEVA CONSTITUCIÓN. Bogotá, Colombia.

Musska, M. (2001). *Enseñanza de la Educacion Fisica*. Barcelona: Hispano Europea.

Nueva Constitución I.E.D. (2017). *Colegio Nueva Constitución I.E.D*. Obtenido de <http://www.colegionuevaconstitucion.com/>

OMS. (2016). *69.a Asamblea Mundial de la Salud*. Ginebra.

OMS. (2016). *Manual para Acabar con la Obesidad Infantil*. Ginebra.

Onofre, C. J. (2004). *Didactica de la Educacion Fisica*. Barcelona: Inde.

4. Contenidos

Introducción: Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) han aumentado en el mundo como consecuencias de los estilos de vida no sanos según la Organización Mundial de Salud (OMS), este flagelo ha permeado los entornos escolares afectando la salud de los estudiantes; esta realidad demanda la intervención dentro de las escuelas para su prevención e intervención.

Capítulo Uno:

En este capítulo se hace una descripción general de la problemática sobre los estilos de vida en el ámbito mundial y en el ámbito local, específicamente de la I.E.D Nueva Constitución, contextualizando de forma puntual los factores de incidencia y comportamentales referentes al problema, que permiten establecer la pregunta de investigación “¿Cómo favorecer la promoción de estilos de vida saludables en los niños grados 1° a 3° de primaria del Colegio Nueva Constitución desde la perspectiva de la



educación física?"; para posteriormente definir un objetivo general y otros específicos que justifiquen el actuar investigativo y didáctico de este proyecto.

Dentro del marco conceptual, se delimitan conceptos como, primaria, educación física, estilos de vida saludables, hábitos, el Modelo Transteórico la Salud, actividad física.

También se establece un marco institucional que describe aspectos como la ubicación de la institución educativa, su filosofía, misión y visión institucional y cuál es el perfil del estudiante.

Capítulo Dos:

Inicialmente este capítulo delimita la metodología de investigación empleada, su enfoque, así como las técnicas de investigación y sus instrumentos para la recolección de la información, que en el caso de este proyecto son la ficha de observación y la encuesta. Posteriormente se detallan los componentes de la propuesta didáctica definiendo el título, su justificación, sus objetivos, contenidos, metodología, fases o etapas y recursos necesarios para su implementación.

Capítulo Final:

En este capítulo se hacen los análisis y discusiones finales, mediante el tratamiento de la información del diagnóstico inicial y final, discriminándola de acuerdo a los grupos de primaria de 1°, 2° y 3°; también se hace un análisis de las encuestas y entrevistas realizadas, para finalmente establecer las conclusiones y recomendaciones.

5. Metodología

El enfoque metodológico de este proyecto tiene su base en la descripción para lograr singularizar los elementos a estudiar y su desarrollo dentro de un ambiente específico, que permita deducir aspectos concretos y dispares para su comprensión.

Por las características de los objetivos descritos en el proyecto, se hace pertinente la investigación –acción, a través de la cual se pretende suscitar alteraciones favorables en un medio específico; con esa finalidad el aspecto práctico toma un rol más protagónico que el teórico y que a la par es vinculante con el aspecto investigativo, para



posteriormente generar soluciones que subsistan y prosigan.

El enfoque cualitativo será el método de mayor énfasis en este proyecto, sin embargo, algunos datos requieren ser recolectados y redactados de manera cuantitativa, es decir el uso del método será de carácter mixto, teniendo en cuenta que inicialmente se realizó un diagnóstico general con herramientas cualificables y cuantificables de aspectos físicos y comportamentales, que permitan clarificar los hechos de la manera más exacta posible. El instrumento más representativo es la ficha de observación, también se usa la encuesta y la entrevista como elementos complementarios que permiten vislumbrar un panorama más amplio del entorno micro social del niño.

6. Conclusiones

Al implementar la propuesta didáctica se promueven cambios comportamentales y de percepción referentes a las buenas prácticas y estilos de vida saludables.

Dentro de los factores más influyentes en cuanto a las conductas adoptadas por los niños, se encontró que tanto los padres como los docentes cumplen un papel protagónico en la formación del ser de los niños, de ahí la importancia de incluir estos actores en una tarea de sensibilización.

La adecuación del entorno escolar con juegos de pared y piso, puede favorecer el aumento de la actividad física durante los espacios de recreo clases de Educación Física.

La oferta de la tienda escolar es un factor influyente en el consumo de alimentos saludables si brinda alternativas distintas a los convencionales alimentos procesados.

Las herramientas lúdicas desarrolladas para este proyecto, facilitaron el aprendizaje y la recordación de los contenidos e incrementaron el goce y el disfrute de los niños durante cada actividad.



**UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

Los contenidos desarrollados en la propuesta didáctica, permiten un trabajo interdisciplinar con otras áreas del conocimiento y se pueden alinear con sus contenidos para fortalecer la información promoviendo su recordación y aplicación continua.

Elaborado por:	Mónica Luz Silva Vivas Edilberto Emerson Rincón Rico
Revisado por:	

Fecha de elaboración del Resumen:	20	06	2018
--	----	----	------