



**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Decreto Ejecutivo 575 del 21 de julio de 2004

Acreditada mediante Resolución N° 15 del 31 de octubre de 2012

**ACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN Y PLANIFICACIÓN EDUCATIVA**

Carlos Tenorio Urango

El componente del currículo del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba.

Tierralta – Córdoba, marzo de 2022



**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Decreto Ejecutivo 575 del 21 de julio de 2004

Acreditada mediante Resolución N° 15 del 31 de octubre de 2012

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Maestría en Administración y Planificación Educativa

El componente del currículo del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba.

**Informe presentado como requisito para optar al grado de Magíster en
Administración y Planificación Educativa.**

Carlos Tenorio Urango

Cédula de Identidad:

Mg. ISRAEL ALFONSO MORENO PINZÓN

Director

Colombia, marzo de 2022

Notas de aceptación

Nombres y Apellidos

Jurado Principal

Nombres y Apellidos

Comité de Investigación

Panamá, febrero de 2022

Dedicatoria

A Dios, dador de vida, y quien es nuestro motor de fe y esperanza.

A mi esposa e hijos, quienes con su amor y sacrificio alimentan en mí cada día el alcance de los logros propuestos.

A mis padres y hermanos, quienes están siempre allí con su apoyo y amor incondicional.

Carlos Tenorio Urango

Agradecimientos

Agradezco a Dios, porque sin él nada es posible.

Agradezco a mi esposa por su constancia, sacrificio, y dedicación, sabiendo entender mi poco tiempo para ella.

A mis hijos, porque a pesar de lo pequeño que están, han sabido entender todo ese tiempo que no les he podido dedicar.

A mis amigos, docentes, y todas esas personas que de una u otra manera han puesto un granito de arena para que este sueño de materialice.

Carlos Tenorio Urango

Resumen

Los buenos hábitos saludables son un factor clave en la salud de las personas y debe promoverse desde áreas como la educación física. Por ello, el objetivo consistió en analizar los componentes del currículo del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba. Como metodología de tipo cualitativo y desde un tipo descriptivo y diseño basada en la Acción participativa. Dentro de los participantes se eligieron 37 educandos del área focalizada. Los resultados se pudieron constatar que desde la revisión documental existen falencias en los documentos institucionales, mediante la prueba escrita; se denotan vacíos conceptuales y por medio de la entrevista se pudo evidenciar que no hay claridad en las metodologías y estrategias utilizadas por parte de los docentes. Como conclusión, se detalla la necesidad de lograr una renovación desde el currículo que integre documentos como el Proyecto Educativo Institucional PEI, los planes de área y los lineamientos del MEN con el fin de mejorar la calidad educativa y propender por dar respuestas a las necesidades actuales que se pueden atender desde la práctica de actividades recreativas y aprovechamiento del tiempo libre en la escuela.

Palabras claves: hábitos saludables, educación física, currículo, lineamientos del MEN

Abstract

Good healthy habits are a key factor in people's health and should be promoted from areas such as physical education. Therefore, the objective was to analyze the components of the curriculum in the area of physical education as a promoter of healthy living habits in the students of the Sagrado Corazón de Jesús Educational Institution in the municipality of Tierralta in the department of Córdoba. As a qualitative methodology and from a descriptive type and design based on participatory action. Among the participants, 37 students from the targeted area were chosen. The results were able to verify that from the documentary review there are shortcomings in the institutional documents, through the written test; conceptual gaps are denoted and through the interview it was possible to show that there is no clarity in the methodologies and strategies used by teachers. In conclusion, the need to achieve a renewal from the curriculum that integrates documents such as the PEI Institutional Educational Project, the area plans and the MEN guidelines in order to improve educational quality and tend to respond to current needs is detailed. that can be attended from the practice of recreational activities and use of free time at school.

Keywords: healthy habits, physical education, curriculum, MEN guidelines

Índice General

	Pág.
Resumen	6
Abstract	7
Lista de tablas	12
Lista de Figuras	13
Lista de Anexos	14
Introducción.....	15
Capítulo I. El problema	17
1. Descripción del Problema.....	18
Pregunta problema.....	22
1.2 Objetivos	23
1.2.1 Objetivo general	23
1.2.2 Objetivos específicos.....	23
Justificación.....	23
1.4. Alcances y limitaciones	28
1.4.1 Alcances	28
1.4.2 Limitaciones	28

Capítulo II. Marco Teórico.....	29
2.1. Bases Teóricas, Investigativas, Conceptuales y Legales.....	30
2.1.1. Bases Teóricas (Teorías que aplican en la investigación)	30
2.1.2 Bases investigativas.....	35
Antecedentes investigativos internacionales	35
2.1.3. Bases Conceptuales	41
2.1.3.2 El currículo de educación física y los estilos de vida saludable	42
2.1.3.4 Salud física desde la práctica deportiva	43
2.1.3.5 Estilo de vida saludable	44
2.1.4. Bases Legales	45
2.2. Conceptos Definidores y Sensibilizadores (cualitativa).....	48
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	50
3.1. Paradigma, Método y/o Enfoque de Investigación	51
3.2. Tipo de Investigación	51
3.3. Diseño de la Investigación	52
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	53
3.5. Unidades de Estudio y Sujetos de la Investigación (cualitativa	55
3.5.1. Población y/o Descripción del Escenario de Investigación.....	55

3.5.2. Muestra y/o Descripción y Criterios de Selección de los Informantes	
Clave	55

3.6. Procedimiento de la investigación.....	56
---	----

3.7. Credibilidad (cualitativa) de los instrumentos.....	56
--	----

3.8. Consideraciones éticas:	57
------------------------------------	----

Capítulo IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS O HALLAZGOS	59
---	----

4.1. Técnicas de Análisis de Datos o Hallazgos	60
--	----

4.2. Procesamiento de los Datos (cualitativa)	60
---	----

4.2.1 Análisis documental del PEI y el Plan de área de educación física	60
---	----

4.2.2 Análisis de la prueba diagnóstica aplicada a los estudiantes del área de educación física.....	65
---	----

4.2.3 Análisis de la entrevista semiestructurada aplicada a los estudiantes ...	67
---	----

4.3. Contrastación y Teorización (cualitativa)	70
--	----

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	75
--	----

5.1. Conclusiones	76
-------------------------	----

5.2. Recomendaciones	78
----------------------------	----

Referencias	80
-------------------	----

Apéndices	85
-----------------	----

REDI- UNECIT

Lista de tablas

Pág.

Tabla 1 Categorización de la investigación.....	48
Tabla 2. Fases de la investigación	56
Tabla 3. Triangulación de los hallazgos encontrados.....	72

Lista de Figuras

Pág.

Figura 1. Árbol del problema 21

Figura 2. Nivel de desempeño de los estudiantes en el área de educación física... 65

Lista de Apéndices

	Pág.
Apéndice A. Formato de la revisión documental	85
Apéndice B. Entrevista semiestructurada.....	88
Apéndice C. Consentimiento informado	89

Introducción

El área de educación física tiene un alto valor a nivel académico porque desde la misma se logra que los estudiantes pueden forjar habilidades, destrezas y competencias que le sirven para desarrollarse a nivel emocional, socioafectivo, motriz y físico. Lo cual pueden emplear en otras áreas del saber y sacar el mejor provecho mientras de forman de manera integral y saludablemente. Cuanto mejor, cuando los educandos vienen de una etapa transitoria de la virtualidad a la presencialidad por casi dos años en las que no han tenido contacto con sus pares y mucho menos con los docentes. Urge entonces, un análisis completo mediante un proceso investigativo sobre cómo está estructurado el currículo educativo con relación a temas tan vitales en la actualidad como son los hábitos de vida saludable.

Por lo cual, la propuesta “El componente del currículo del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba” busca comprender de manera descriptiva la manera como se dan los procesos a nivel curricular y establecer un panorama desde los documentos existentes en la IE y los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional. Por dicha razón, se abordó un estudio relacionado con las dificultades en el currículo en el área de educación física y su efecto para abordar temas como el abordado en los educandos.

Para ello, se planteó como objetivo general analizar los componentes del currículo del área de la educación física como promotor de bienestar de vida saludable en los niños y niñas de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba, con el firme propósito de dar respuesta a la pregunta de investigación ¿De qué manera el análisis del currículo del área de la educación física como permite la promoción de hábitos en los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba? En consecuencia, se relaciona con la línea de investigación seleccionada se relaciona con educación y sociedad, porque engloba

unas necesidades educativas que afectan el desarrollo integral de los educandos tal como ha sido abordada en todo el proceso de investigación y construcción de la estrategia pedagógica.

El trabajo se divide en cuatro 4) capítulos. En el primero se detalla el planteamiento del problema, la justificación, objetivos, en el segundo; se abordó todo lo relacionado con el marco referencial; lo que incluyó lo teórico, conceptual y normativo, dentro del tercer capítulo; se tiene en cuenta el tipo de metodología, de tipo cualitativa, método, población y muestra, técnicas e instrumentos y las fases del proceso investigativo, en el cuarto; se desarrolla el análisis de resultados y en el quinto; se realiza el análisis recomendaciones y conclusiones tras haber realizado todo el proceso de investigación.

Capítulo I. El problema

1. Descripción del Problema

Hablar de educación integral es tener una idea compleja y diversa sobre lo que este término encierra desde el plano educativo y la injerencia que se tiene en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes y su relación de las estrategias y metodologías que el docente utiliza en su diario pedagógico para generar interés, motivación y participación de todos los actores involucrados. Por ende, no se puede hablar de integralidad si en la escuela no se desarrolla un currículo que no solo se limite a las áreas básicas, sino que pueda tener una visión amplia desde el desarrollo físico, emocional y motor que solo se logra desde la disciplina de Educación Física.

Desafortunadamente, el profesional en educación física está ligado siempre a necesidades de movimiento, y separado de alguna forma del campo de la salud. A pesar de esto, la Educación Física en muchas ocasiones se ve relegada por las demás áreas dándosele menos prioridad al considerar en muchos casos que su componente disciplinar no es fundamental para la formación de los escolares. A la vez se ha creado una mala percepción del profesional de la misma, ya que algunos, desde su práctica profesional desvirtúan la importancia de la asignatura.

En este orden de ideas, se realiza una exploración desde el contexto internacional en el que es evidente que los currículos diseñados en el área de Educación Física están descontextualizados con las necesidades e intereses de los estudiantes. Aún peor las políticas emanadas por las diferentes entidades educativas de cada país están supeditadas a otros temas que se alejan de la realidad existente en las escuelas e instituciones del orden nacional. Ante esta situación, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) consideran que: “la política y la práctica de la EFC deben estar centradas en metodologías inclusivas” (p.32). Lo que es necesario y pertinente para poder atender desde criterios de calidad e integralidad a los niños, niñas y jóvenes que asisten a procesos formativos desde el área en cuestión.

Existe una dificultad a nivel de Latinoamericano considerado Unicef (2019) en su más reciente informe en que destacan la relación que existe entre una mala alimentación y algunos problemas como el sobrepeso y la obesidad lo que a su vez se agrava por a falta de actividad física con objetivo y metas saludables de las instituciones educativas. Es por ello, que dentro de la población más del 28% en mujeres y el 20% en hombres tiene alguna dificultad relacionada con dificultades físicas y fisiológicas. En el rango de los niños y jóvenes no se queda atrás, pues hay un alto índice de descuido en la alimentación que debe ser atendida desde procesos formativos en las escuelas que incluyan actividades de ejercitación y abordaje desde la praxis de como cuidar la salud.

Del mismo modo es pertinente que los gobiernos de turno centren su atención en programas que vayan con fines de “fomentar la inclusión y a la sensibilización general sobre los valores de la educación física, y la práctica de metodologías inclusivas en educación física” (UNESCO, 2015, p.32). Es quizás, una de las mayores dificultades que se aprecian en todo los curriculos educativos en América Latina en la que se aborda el área como algo suelto y no desde el contexto social de los educandos. Por ello, muchas veces los docentes le llaman “una materia de relleno” porque según ellos; no tiene relevancia pedagógica, no porque sea cierto; sino por la simple razón de a falta de un verdadero valor a la misma en la formación integral de los niños, niñas y jóvenes y de la conexión que esta entabla desde la transversalidad educativa.

Así mismo, la formación de los profesionales se da en dos grandes campos como es: el desarrollo de las capacidades motoras y técnicas deportivas, dejando de lado otros aprendizajes significativos como la adquisición de hábitos para la vida saludable, que resulta de suma importancia en el ámbito educativo. El programa de Educación Física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación de la capacidad y mejoramiento integral del individuo, considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social. En

consecuencia, ella desde la formación coadyuva al desarrollo y capacitación, fortalecimiento, conservación, equilibrio, recreación e identificación de la persona; para que se desenvuelva adecuadamente en su medio. De este modo cumplen un papel fundamental en la formación integral de las personas.

Otro aspecto que se debe tener presente se relaciona con el hecho que su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la Educación pública y privada. El estado garantiza entonces la atención integral de los y las estudiantes sin discriminación alguna. (Ministerio de Educación Nacional, 1994). Es por ello, que se hace necesario determinar si dentro de las políticas y lineamientos institucionales, nacionales y documentos del MEN, en el área de educación física, existe la promoción de estrategias que contrarresten los efectos nocivos de no llevar una vida saludable en la población escolar y de la misma forma servir de pilar para la adquisición de hábitos saludables.

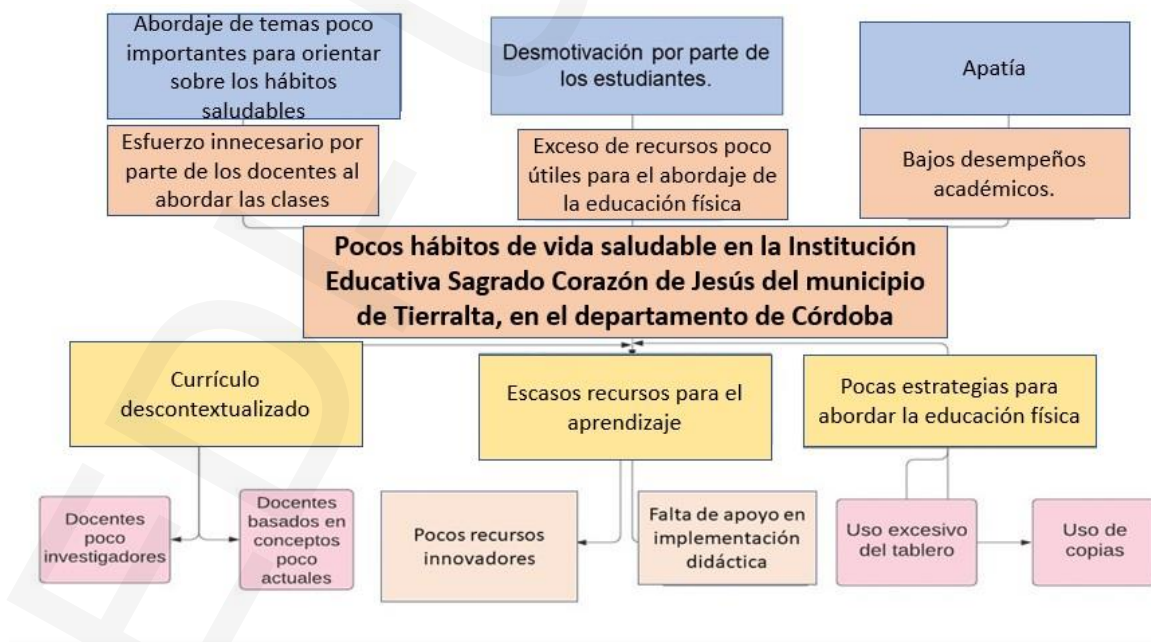
Teniendo en cuenta lo anterior no cabe duda que la educación física en las instituciones permite la construcción de estilos y hábitos saludables, siendo preciso revisar de manera sistemática como las propuestas curriculares permite que las instituciones vinculen procesos de formación orientados a la educación y promoción de la salud. En este sentido se deben brindar esos espacios y oportunidades para que los estudiantes encuentren posibilidades de entreteniendo y esparcimiento que a su vez permitan el bienestar desde el mejoramiento continuo de la salud y el uso adecuado y asertivo de los nuevos modos sanos en el área de educación física para la vida diaria.

Dentro del contexto institucional se evidencia que los estudiantes desde el logro de desempeños y actitudes muestran desde un nivel porcentual que no alcanzan un gran logro con lo relacionado con la parte curricular y de las temáticas abordadas en el área de educación física. Por ello, se estima que menos del 25% del total de los educandos tengan claridad sobre la importancia de cada uno de los aprendizajes que se en cada grado y nivel educativo se aborda dentro de la programación desarrollada por los docentes. Lo que a su vez es un problema porque no se logran promover hábitos de

vida saludable en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba.

Dentro de las causas que pueden estar incidiendo en los pocos hábitos de vida saludable en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba se relacionan con: la falta de estrategias pedagógicas para abordar el área de educación física, escasos recursos para el aprendizaje, metodologías tradicionales y currículo descontextualizado con los intereses y necesidades de los estudiantes. Lo anterior produce unos efectos o consecuencias a mediano y largo plazo tales como: esfuerzo innecesario por parte de los docentes al abordar las clases, exceso de recursos poco útiles para el abordaje de la educación física, desmotivación por aprender por parte de los educandos, apatía y pocos desempeños en los aprendizajes.

Figura 1. Árbol del problema



Nota. Elaboración propia.

Dentro de las causas que se evidencian destacan las pocas investigaciones realizadas por docentes en el tema focalizado, la desactualización curricular en el área de educación física, los escasos recursos para la enseñanza en temas como los hábitos saludables y la deficiencia en las estrategias que utilizan los maestros; en las que priman recursos tradicionales como copias y otros materiales poco interesantes. Ante ello se dan unas consecuencias o efectos que involucran un esfuerzo innecesario por parte de los docentes al abordar las clases, exceso de materiales poco útiles y bajos desempeños académicos. Dando otros resultados como apatía, desmotivación y desinterés por el cuidado personal.

De continuar la situación los estudiantes pueden desarrollar algunos problemas de salud y perder el valor sobre la importancia de realizar prácticas deportivas y recreativas que les contribuya a una mejor calidad de vida. A nivel académico, se aumentan los desempeños hacia lo deficiente y se surte un desgaste emocional por parte de los docentes de educación física. Por consiguiente, se hace necesario que se proponga una estrategia pedagógica para generar un cambio significativo en la manera se contribuye un hábito saludable en los educandos a través del área focalizada. Lo que genera cambios significativos a nivel social, emocional y motor en los participantes involucrados en el proceso investigativo; cuando estos son motivados desde el uso correcto de un currículo que vaya acorde con las necesidades e intereses y sobre todo que este contextualizado con los modos de ver la vida de cada uno. Con ello se logra que la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús cuente desde la integralidad del área y de la transversalización de recursos y actividades que conduzcan a lograr mejores estilos de bienestar humano.

Pregunta problema

¿De qué manera el análisis los componentes del currículo del área de la educación física permite mejores estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable en

los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Analizar los componentes del currículo del área de la educación física permite mejores estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba.

1.2.2 Objetivos específicos

Indagar las estrategias pedagógicas que utilizan los docentes en el proceso de enseñanza en la educación física en lo referente a los hábitos de vida saludable con los documentos de la Institución.

Develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.

Identificar la pertinencia de los contenidos propuestos en el currículo de Educación Física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, para la formación de hábitos de vida saludable.

Justificación

La educación es un camino que conduce al cambios y construcción del conocimiento en múltiples saberes; este se da mediante diferentes vías y medios para lograrlo. A su vez es una forma para encaminar a los individuos hacia una formación integral que potencialice sus habilidades cognitivas, pero a su vez genere un eco en sus costumbres a nivel de estado físico, mental y emocional. Por ello, “el estilo de vida se define como

el conjunto de pautas y conductas comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza” (Sánchez y De la Luna , 2015, p.1910). En este orden de ideas, el docente de educación física es un promotor de los hábitos con el desarrollo de actividades propias de la clase, para así generar una existencia sana de sus estudiantes. Por lo tanto, la institución educativa es un escenario importante para influenciar positivamente a la comunidad y motivar a realizar actividad física para la salud.

Adicionalmente, se valora el hecho que en Colombia el Ministerio de salud y protección tienen la tarea de promover los hábitos saludables y adelantan acciones que buscan incentivar la práctica de la población de estos, acompañada de una alimentación saludable para poder reducir el riesgo de sobre peso y obesidad. Dicha entidad en conjunto con el Ministerio de Educación Nacional (Mineducación) se unen para para el diseño, y creación de programas a través de módulos de orientaciones pedagógicas que propendan hacia la promoción de estilos de vida sanos. Sin embargo, existen fallas en el aspectos sobre el bienestar integral; evidenciado desde el sedentarismo, la obesidad con tendencias que se encuentran en aumento de la población, en este punto es importante regresar a los lineamientos que establece el MEN con el tiempo de dedicación formal que tienen los estudiantes en el ámbito escolar, encontrándose que la intensidad.

Por consiguiente, Trujillo (2009) considera que hablar de hábitos saludables en educación física es aludir a dos tipos importantes que incluyen un proceso de alimentación e higiene y lo relacionado con la acción de ejercitación que realicen los individuos. Asimismo es un área que como disciplina pedagógica se sustenta en la práctica social y que “aporta a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud [...] la valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas

culturales de la actividad física” (Mineducación, 2006. p.18). Lo que justifica la realización de un abordaje investigativo que dé respuesta a las necesidades curriculares que existen desde el área de educación física y en lo concerniente al bienestar de los estudiantes.

Por esta razón, es importante aclarar la primera escuela formativa de niños y jóvenes es la familia; pero en el caso de los estudiantes, el nivel de educación de padres y cuidadores es poco, y rara vez tienen costumbres y principios sobre los hábitos de actividad física de sus hijos. Es entonces la institución educativa la encargada de subsanar muchas falencias en la primera etapa de vida de los sujetos. Para realizar esta tarea se debe partir de lo establecido en la Ley General de Educación, en la que se determina que cada una de las entidades prestadoras de servicio de aprendizaje del país, tiene la oportunidad de organizar su Proyecto Educativo Institucional PEI, el cual debe responder a los intereses y necesidades de su población y de su entorno; asumiendo las directrices tanto del MEN como de cada una de las Secretarías de Educación.

Lo anterior es vital, porque desde el abordaje investigativo se pretende concretar unos constructos desde la visión de autores y otros investigadores sobre el tema focalizado sobre la importancia de la educación física, el ejercicio y el fomento de hábitos saludables en los educandos y como esto debe verse reflejado dentro del currículo educativo con estrategias, metodologías, bases pedagógicas y didácticas que den respuesta a las necesidades formativas y de desarrollo de todos los involucrados en el quehacer académico; tal como son los estudiantes.

Ahora bien, la relevancia de poder realizar una investigación relacionada con los hábitos sanos en los estudiantes y de su relación con el currículo del área de educación física se da porque en los últimos años han aumentado los casos de estrés, enfermedades de tipo motriz, sedentarismo, mal aprovechamiento de las horas de clases para ejercitación y pocas mejoras a nivel emocional, físico y psicológico. Además, porque desde la puesta en marcha de mejores estrategias curriculares se brinda una ruta

de desconexión tecnológica de los educandos; dado que a raíz de ello los mismos han dejado de lado la realización de actividades motoras por juegos virtuales que en nada aportan a su desarrollo integral. Siendo vital porque desde el proceso investigativo se correlaciona un cúmulo de saberes y nuevos conocimientos recogidos de manera empírica y científica desde la puesta en marcha del diagnóstico, referentes teóricos y resultados esperados, para luego dar sugerencias y recomendaciones que sean pertinentes, innovadoras y estén contextualizadas con la realidad de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Asimismo, con la realización de la investigación se propende generar nuevos conocimientos a nivel teórico que serán de importancia para las instituciones educativas o docentes que quieran indagar sobre los aspectos curriculares que deben tenerse en cuenta para desarrollar desde la praxis del área de educación física hábitos saludables en los estudiantes. Entre las cuales destacan: recomendaciones de mejoras en el Proyecto Educativo Institucional PEI, acciones para resignificar los planes de área dentro de la gestión académica para establecer una ruta de transformación y calidad educativa.

La investigación es relevante a nivel social porque aporta unos constructos que los docentes pueden utilizar para generar experiencias significativas desde el área de educación física y en miras a que desde la secretaria de educación y de salud implementen programas de apoyo y atención para el fomento de los buenos hábitos saludables en contextos similares como el de la Institución objeto de estudio y de lugar a la transformación educativa a nivel local, regional y nacional.

Con ello, se busca promover acciones para alcanzar un cambio sustancial es el comedor escolar ya que les brindan a los estudiantes las necesidades nutricionales necesarias para el desarrollo físico y desde las actividades de tipo lúdico para mejorar la calidad humana de los estudiantes. A su vez se hace pertinente determinar los componentes del currículo que dirija los programas hacia la transformación de los

viejos hábitos de vida, por unos nuevos que se adapten a las necesidades de los niños, niñas y jóvenes en edad escolar. Al igual que le da importancia al desarrollo motor, al control del movimiento, así como al cuidado de la salud a través de unos elementos transformadores que se relaciona con el tema abordado y que incluyen: alimentación, costumbres, rutinas de ejercicio, más práctica del deporte y la recreación. Lo anterior, porque tal como se aborda en el planteamiento del problema no se están dando dentro del currículo los saberes y estrategias necesarias para que todos puedan desarrollarse integralmente desde la adquisición del bienestar para los sujetos.

Desde la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús los docentes estaban desarrollando procesos de enseñanza-aprendizaje y ello genera una desintegración desde la planeación curricular del área de educación física y peor aún no dejaba priorizar los aprendizajes que realmente se necesitaban abordar dentro de cada una de las experiencias vivenciadas con los estudiantes. Asimismo, en el caso de la primaria no se llevaban a cabo momentos integrales, sino que la focalización se hacía en dejar que los niños y niñas jugaran sin ningún sentido pedagógico. En el caso de la básica secundaria sucedía lo mismo; pues, se enfocaban en otros deportes, sin que el joven comprendiera la importancia de la actividad física como una manera de lograr hábitos saludables en su vida.

Por ende, es pertinente porque desde el proceso investigativo se logrará tener un acercamiento con la realidad existente a nivel curricular del área de educación física y los aspectos inherentes a la construcción de buenos hábitos saludables en los estudiantes. Por otra parte, se busca desde una propuesta pedagógica la integración de un plan de acción se propone a los docentes para que cuenten con una ruta práctica e innovadora para el desarrollo integral de los educandos.

A nivel de generación de nuevo conocimiento es importante porque busca consolidar unos constructos que sean pertinentes para comprender desde diferentes autores la problemática y centrar un precedente desde una propuesta de intervención

que integre tanto los lineamientos curriculares como los objetivos de desarrollo sostenible en lo concerniente a la salud física y emocional de los estudiantes. Además, sea una guía para otros docentes e investigadores que requieran un antecedente desde la experiencia misma de la aplicación y construcción de mejores hábitos de salud en los sujetos que aprenden en diferentes contextos escolares.

1.4. Alcances y limitaciones

1.4.1 Alcances

La presente investigación abordará la incidencia del currículo desde el área de educación física en la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús. La cual abarca únicamente a los educandos del grado sexto de básica secundaria en el tema tal como se hace mención en este apartado. Asimismo, el alcance de este estudio radica en proponer estrategias para fortalecer desde plan académico la manera como los docentes enseñan comportamientos que vayan en proporción de un estilo integral de vida en los niños, niñas y jóvenes en edad escolar.

1.4.2 Limitaciones

Dentro de las limitaciones se detallan aquellas que tienen que ver con el proceso de aplicación de los instrumentos de diagnóstico; dado que, no se ha dado un retorno seguro a la presencialidad. Por ende. Se hace necesario contar con un plan de divulgación y aplicación de los mismos por medios electrónicos que ayuden a maximizar la obtención de los resultados. Del mismo modo, otro limitante se relaciona con los tiempos provistos dentro del cronograma para el desarrollo de las actividades propuestas en cada una de las fases de la investigación.

Capítulo II. Marco Teórico

2.1. Bases Teóricas, Investigativas, Conceptuales y Legales

En el presente apartado se presenta un resumen concreto que da lugar desde la revisión a la literatura hecha en los diferentes repositorios y revistas académicas y científicas en la que se tomó como referente el tema principal de la investigación desde el currículo educativo en educación física y la necesidad de establecer una estrategia para mejorar en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba se promuevan hábitos de vida saludable. Lo anterior desde aspectos que se relacionan con constructos teóricos, antecedentes investigativos, conceptuales y normativos desde el contexto colombiano.

2.1.1. Bases Teóricas (Teorías que aplican en la investigación)

Desde la construcción teórica se tienen en cuenta teorías como el constructivismo, la actividad física y su relación con la salud, hábitos saludables y currículo educativo para la educación física. Con el fin de develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar..

2.1.1.1 La actividad física y su importancia en la salud de las personas

Con relación a la actividad física se logra la comprensión de la importancia de la misma en el desarrollo integral de las personas y que ligado a los procesos educativos de acuerdo a Murcia (1996) limita “la posibilidad de autonomía del objeto de estudio de la disciplina, pues implica aceptar la pedagogía como matriz organizacional del quehacer disciplinario” (p.74). Por ende, es una cuestión de entender que se requiere que exista desde la escuela un desarrollo conceptual sobre los aspectos que más sobresalen y que son pertinentes incluirlos desde el currículo educativo.

Pedagogos como (De Zubiría Samper, citado en Murcia, 1996), consideran “la mediación, el conjunto de actividades que busquen generar sentidos, la visualización

de mundos posibles, la comunicación con la naturaleza como la base que debe caracterizar cualquier proceso cultural” (p.78). Por lo que, dentro de ese proceso el docente debe propender por generar las estrategias y medios que den lugar a desarrollar dentro de la escuela un currículo que integre no solo conceptualizaciones, sino que sea práctico y congruente al contexto y necesidades físicas y motrices de los estudiantes como parte fundamental para tener un verdadero equilibrio y desarrollo desde la salud de cada uno de ellos.

Desde cualquier punto de vista se pone en evidencia que el ejercicio físico, actuación física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que cuando se desarrollan de manera frecuente se convierten en una conducta saludable. A partir de lo anterior, Bassuk y Manson (2010) refieren que la práctica de actividad física ha demostrado ser una estrategia eficaz para detener el inicio y progresión de patologías a través de efectos tales como la adiposidad, la sensibilidad a la insulina, el control glucémico y la presión arterial.

Cada día se consolida más la idea que hacer pensar que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de ella hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor más años. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas. Para Urzúa y Caqueo (2012) la satisfacción con la vida, bienestar subjetivo, bienestar, auto-reporte en salud, estado de salud, salud mental, felicidad, ajuste, estado funcional y valores vitales son usados para designarlos a la misma; todo ello involucra el término en el cual no solo se puede valorar aspecto biológico sino también el social, funcional, emocional, económico, etc., considerando de forma integral a quienes se valoran. Es así que para este estudio se tendrán en cuenta los acontecimientos ocurridos en los últimos años y que han transformado o modificado el concepto de calidad de vida, ya

que desde la segunda guerra mundial se ha trabajado desde la medicina, con el pasar del tiempo aparece la económica y por último los acontecimientos sociales con sus correspondientes consecuencias.

Existe una relación entre el nivel de actividad física y la esperanza de vida, de modo que las personas que son físicamente más activas suelen vivir más que aquellas que llevan una conducta sedentaria e inactividad. Por lo que incorporar algunas acciones sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicio hará un efecto positivo de forma notable la salud. En general se recomienda sesiones regulares de una intensidad moderada, como caminar con energía todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar el estado físico y mental. Así que pruebe cambiar ciertos hábitos, como ver mucha televisión o permanecer mucho tiempo sentado, que le hacen tener una actitud más sedentaria y elija un estilo más activo el cual le brindará grandes beneficios.

2.1.1.2 Hábitos saludables como parte de la actividad física

Los malos hábitos alimentarios favorecen el desarrollo de trastornos endocrinos-metabólicos y el de algunas enfermedades; Entre estos se citan: La falta de horarios fijos para la alimentación, el exceso de sal, grasa y azúcar en la dieta, y la dieta a base de carbohidratos. Según Pérez (2003); La alimentación constituye uno de los elementos más importante de la calidad de vida en la cultura cubana. Disfrutar de la comida es importante, pero para vivir bien hoy y en el futuro, pero se debe cuidar la salud, una de las cosas que más influye en ella y que podemos controlar directamente es justamente la dieta. Actualmente, la dieta recomendada es la dieta mediterránea lo que es sinónimo de dieta adecuada; la cual se fundamenta en un alto consumo de verduras, frutas, legumbres y pescados, así como el aceite de oliva.

Sin embargo, se ha perdido mucho las buenas costumbres y la dieta habitual se ha alejado del modelo tradicional de la dieta mediterránea. Es importante tratar de llevar una dieta ordenada sin saltarse comidas y evitar cenas fuertes, pues la digestión dificultará nuestro descanso. En una persona adulta esto es fundamental para llevar una vida sana, y más aún en una persona de mayor edad. Se debe cuidar de manera habitual el consumo de algún tipo de sustancias como la sal y el azúcar; es vital adoptar una postura positiva, buscar soluciones que aporten sabor a los platos, evitando su uso.

Resulta relevante es esta investigación, la apropiación de este concepto ya que describe un conjunto de elementos tales como, la higiene personal y un buen ambiente que influyen en nuestra salud. A su vez, la modificación de hábitos dañinos requiere de la modificación del entorno o de las señales que promueven la aparición de estas acciones (Lally y Gardner, 2013; Wood y Neal, 2016). Para ello, la elaboración de un plan resulta útil para ayudar a las personas a recordar sus intenciones de cambiar ciertas conductas, sobre todo si está siempre accesible (a través del uso de mensajes de texto o notas, por ejemplo) (Lally y Gardner, 2013).

2.1.1.3 Educación física como parte fundamental en el desarrollo de la actividad física

En Educación Física se utiliza el movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este y la naturaleza de los objetivos a conseguir con el mismo, se habla de diferentes manifestaciones presentadas en forma de juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes, etc. Este creciente auge adquirido recientemente por la actividad física en relación con la salud es preciso que sea objeto de reflexión, ya que existen una serie de creencias o ideas que perturban lo que debía ser una correcta relación entre actividad física y salud (López Miñarro y García Ibarra, 2001).

Según esto la orientación debe estar direccionada hacia la activación de determinados sistemas con el objeto de mejorar al menos los niveles adecuados en el funcionamiento para la mejora de la condición física. También en la investigación de Gil y cols. (2000) se analizan algunos hábitos en cuanto a la práctica de actividades físicas y su relación ellos y el tiempo de ocio. Demostrando que los alumnos de la especialidad de Educación Física presentan unas conductas más saludables que el resto de especialidades, concretamente, poseen los mayores niveles de práctica, el menor consumo de tabaco, alcohol y drogas, y una alimentación más sana, siendo las especialidades de Infantil y Primaria las que presentan las prácticas menos sanas.

Se ha podido comprobar como durante muchos años los educadores físicos centraron su atención en la obtención de un buen estado de forma física, mediante la actividad física que los alumnos recibían en las clases de Educación Física, convencidos de que tales cambios no eran posibles, en los últimos años estamos comprobando cómo existe un enfoque más ecológico de la acción recreativa hacia objetivos relacionados con la adopción de estilos de vida saludables tanto en el plano físico como psicológico.

Por lo tanto, los educadores tienen el reto de conseguir que niños y adolescentes adopten como hábito acciones recreativas que sean practicadas con regularidad, pues está demostrado que la participación de los adultos en la actividad física está relacionada. La Educación Física tiene mucho que aportar al desarrollo de hábitos saludables. Moreno y García (2012) afirman que, desde el punto de vista preventivo, la Educación Física es uno de los pilares fundamentales para prevenir la obesidad e incentivar la baja de peso en edades escolares, dado que el desarrollo de prácticas sanas propiciará en el educando valores como el autocuidado, que permanecerá hasta la edad adulta.

Es necesario recordar que la clase de educación en sí misma es saludable, ya que es la única dentro del plan de estudios que utiliza el movimiento humano como

mecanismo de enseñanza aprendizaje, pero muchas veces pierde su objetivo a partir de pretensiones de otras áreas del conocimiento en detrimento de la misma, al interior de las instituciones educativas; Di Santo (2013) argumenta que los profesores de Educación Física de la actualidad han abandonado su saber disciplinar para atender otras necesidades de formación (ética, castellano, etc.), por requerimientos de pruebas externas abandonando la esencia de su clase, que es educar a partir del mismo a la mente y el cuerpo.

2.1.2 Bases investigativas

2.1.2.1. *Antecedentes Investigativos*

El presente capítulo se centra en las principales categorías que enmarcan esta investigación. Estas categorías mencionadas más adelante relacionan la importancia que cada una de ellas representan para el desarrollo investigativo, teniendo en cuenta los autores pertinentes. Para el presente estudio sobre el análisis de currículo en cuanto a los hábitos saludables, se tuvo en cuenta la indagación de investigaciones previa a nivel internacional y nacional.

Antecedentes investigativos internacionales

A nivel internacional, se encuentra una investigación realizada por Pérez y Delgado (2010) en España con el título de educación física y la transformación de prácticas de vida saludable en los jóvenes, cuyo propósito consistió en generar un cambio desde la formación en las conductas que tenían los educandos desde la práctica constante de actividad física. donde los resultados mostraron que una intervención escolar que implica al alumnado de secundaria en comprometerse a modificar hábitos de bienestar hacia comportamientos más saludables es viable y efectiva, y los efectos positivos alcanzados se mantienen en el tiempo después de finalizada la misma. No obstante, a consecuencia de la escasez de estudios nacionales de intervención que se asemejen al aquí presentado, y la falta de unanimidad en la metodología aplicada en

los diversos trabajos existentes a nivel, para poder discutir este estudio, se utilizarán también diferentes investigaciones descriptivas realizadas en torno a esta temática para, de este modo, fundamentar y dar valor a los resultados más representativos que se han obtenido.

Por su parte, Garrido (2014), en Barcelona, España presentó un estudio titulado “la práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO”, tuvo como objetivo valorar si los comportamientos e ideas hacia la educación para la salud que desarrollan los alumnos del grado de primaria, guardan relación con los aprendizajes sobre hábitos de práctica física y salud recibidas en la ESO y cuáles son sus pensamientos acerca de la enseñanza para la salud.

Dentro del diseño metodológico se focalizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo no experimental y transversal y en la que se aplicaron técnicas e instrumentos como la encuesta a 328 educandos. Concluyendo esta investigación sobre el escaso aporte del área focalizada como formadora de prácticas saludables y conocimientos que trasciendan más allá de ser obligatoria. Por lo cual, se hace necesaria la realización de nuevos estudios que establezcan los aspectos importantes para hacer de esta asignatura una oportunidad real para formar el bienestar en las personas.

León (2019) en su investigación titulada “La actitud de los estudiantes del 4to grado “A” de la I.E. Josefina Mejía de Bocanegra de Nasca respecto al área de Educación Física” mediante la cual logró aplicar una metodología desde un diseño correlativo con tipo descriptivo correlacional en la que participaron 137 educandos de grado cuarto de básica primaria y a quienes se les aplicaron instrumentos y técnicas de fichaje, de encuestas y de entrevistas. Dentro de los resultados se pudo establecer que es visible la motivación de los niños y niñas participantes cuando se llevan a cabo estrategias acordes a sus intereses y necesidades. Por lo cual concluye el área focalizada es

importante porque permite que los involucrados puedan obtener una relajación y con ello un verdadero esparcimiento que les aporte a su desarrollo físico y emocional.

Por su parte, Torres et al. (2019) en su estudio titulado “Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas” realizado en Chile, lograron resumir los aspectos más valiosos sobre las prácticas saludables y el papel de la escuela para lograrlo. Por ello, destacan aspectos como: “autoestima académica y motivación escolar, clima de convivencia escolar, participación y formación ciudadana, desde la asistencia escolar y equidad de género” (p.358). Desde los constructos teóricos muestran un abordaje sobre estilos de vida, actividad física y autocuidado en la escuela.

Es una investigación que se llevó a cabo desde el enfoque cualitativo y con un grupo de participantes integrados por cuatro escuelas pertenecientes al nivel socioeconómico medio bajo, de la Región Metropolitana. Es importante porque aportan un valor teórico y conceptual desde la comprensión de los hábitos de vida saludable en los estudiantes y a su vez se enfoca en el papel de la escuela desde el currículo para impactar positivamente en la formación de los estudiantes. Concluyendo, que es primordial que en la Institución Educativa Sagrado Corazón se ajusten los planes curriculares para que estos sean pertinentes, apropiados y coherentes con las necesidades integrales de los niños, niñas y jóvenes en etapa escolar.

Rannau (2020) en su estudio titulado “Educación Física en Chile: hacia una transdisciplinariedad desde el currículum y la colaboración pedagógica” en el que analizan los aspectos que hacen parte del sistema educativo en países como Chile en relación con la inclusión de la actividad física vista como una disciplina importante en lo motivador y técnico. Asimismo, integra cuestiones sobre la necesidad de abordar verdaderas metodologías que se basen en proyectos para aumentar las posibilidades a nivel didáctico o pedagógico para la formación reflexiva, colaborativa y con intenciones integrales en los educandos.

El autor concluye que en áreas como la educación física no se están dando las investigaciones y proyectos pertinentes que deben darse para valorar desde le currículos los aspectos y elementos necesarios que sean consecuentes con las necesidades a nivel formativo, técnico y motriz que requieran los estudiantes. Lo anterior es relevante, porque muestra una realidad que es parecida en el contexto colombiano, en la que muchos de los estudios se focalizan en otras áreas del saber antes que en ver como desde la educación física se mejoran procesos que conduzcan a los buenos hábitos en la comunidad educativa.

Antecedentes investigativos a nivel nacional

A nivel nacional se destaca la investigación titulada: “El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable”, donde su autor Díaz propone determinar si los componentes del currículo para el área de Educación Física, promueven los práctica de bienestar en los escolares caso colegio ciudad de Bogotá, en los hallazgos encontrados por el autor es que el currículo de educación física no contiene como propósito principal las conductas asumidas, e igual que no es para toda la comunidad académica. No se han identificado documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, pero si a nivel nacional y distrital, entre ellos la Ley 115 de 1994, el decreto 2343 y el currículo para excelencia académica, este último desde el componente físico creativo. Los anteriores han determinado, a partir de la ley general de educación las líneas de acción, así como fines, los objetivos, los indicadores y orientaciones generales. (Ríos, 2016).

En la segunda investigación realizada por Gómez (2017), titulada: “la educación física en el desarrollo de hábitos saludables en la escuela”. Mostrando la promoción social, donde se establece el análisis de la influencia de la Educación Física en la Institución Educativa en aspectos como las conductas de tipo alimenticios, prácticas de actividad física, pertinencia y concepción de los estudiantes hacia la clase. Cabe resaltar que esta es la primera investigación realizada en la región encaminada a contribuir en

la educación integral de niños y jóvenes a partir del conocimiento disciplinar del área focalizada, la cual debe ser el primer eslabón para la preservación de la salud de todo ser humano.

De igual forma la investigación relaciones entre el currículo escolar y la salud en la escuela. Análisis desde la literatura científica y los lineamientos curriculares de educación física en américa latina. Realizada por Arenales (2018), quien propone indagar en la literatura científica, la relación conceptual entre las categorías actividad física, salud, educación y currículo, como parte de la preocupación que origina conocer las cifras impactantes que afectan la salud de niños y jóvenes en la etapa escolar a nivel mundial. El estudio se realizó con un enfoque cualitativo, interesado en la construcción de significados que surgen desde los interrogantes del tema objeto de estudio y caracterizado por el análisis

Las tres investigaciones son relevantes para el estudio, ya que brindan un marco de referencia frente al problema de investigación sobre el currículo y su implicación de los hábitos saludables en los estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Torres A. (2021) en su investigación titulada “El boxeo mixto como estrategia para el fortalecimiento de valores y hábitos de vida saludables en jóvenes, niñas y niños del municipio de Guacarí” la cual fue presentada para la Universidad del Valle, logró dentro de su objetivo un “Semilleros Deportivos por la Paz” de Intervalle en el municipio de Guacarí. Mediante una metodología mixta y con la utilización de técnicas como la encuesta. A nivel de resultados se pudo constatar que la práctica de un deporte como el seleccionado por el investigado contribuye de manera significativa en la adquisición de comportamientos adecuados para la salud física y emocional de los educandos. Por lo cual se concluye que, la escuela puede ser un escenario ideal para preparar a los jóvenes para la vida y enfrentar desafíos tales como lo proyecta la nueva realidad de obesidad y descuido del desarrollo saludable de las personas.

Becerra et al. (2021) en su estudio titulado “Recurso educativo digital “activando mi cuerpo” para fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado undécimo de la Institución Educativa Juan José Rondón de la ciudad de Paz de Ariporo, Casanare” tuvo como objetivo desarrollar desde el uso de las nuevas tecnologías mejores experiencias desde el ámbito de la salud y el bienestar físico y emocional de los estudiantes. La investigación se realizó desde un enfoque cualitativo y un modelo de investigación basada en el diseño. Asimismo, contó con la participación de 40 estudiantes del grado undécimo. Dentro de las técnicas empleadas destacan una encuesta y una prueba piloto. A nivel de resultados se logró constatar que es posible crear conciencia desde la innovación y la utilización de aplicaciones y herramientas educativas basadas en TIC.

Desarrollar un recurso educativo digital para fomentar hábitos de vida saludables en los estudiantes de grado undécimo de la Institución Educativa Juan José Rondón de la ciudad de Paz de Ariporo Casanare

Por su parte Aguirre (2022) en su investigación para la Universidad Los Libertadores titulada “Fortalecer hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Tecnología en Electricidad Industrial del CEET-SENA, Bogotá. D.C” mediante la cual hizo uso de las TIC para generar conciencia en los estudiantes sobre la necesidad de tener un estado saludable y en la realización de ejercicios como modo de vida. Para ello, se enfocaron en una metodología con enfoque cualitativo y un diseño basado en la investigación acción. La estrategia se aplicó con una muestra de hombres y mujeres en edades entre los 18 y 50 años. Dentro de los resultados se pudo constatar que el uso de la innovación permite que los educandos tengan un mayor contacto con conocimientos que insten al cuidado personal. Lo anterior es importante, porque desde las evidencias reflejadas en la experiencia de Aguirre (2022) se diseñe un currículo acorde con las necesidades de los jóvenes del grado sexto.

2.1.3. Bases Conceptuales

2.1.3.1 Currículo educativo desde el área de educación física

El vocablo currículo adquiere una característica que lo asemeja a otros contruidos en la teoría educativa del siglo XX: evaluación y planificación, que sólo adquieren precisión a través de adjetivos. Aprendizaje, docentes, investigadores, programas, instituciones y sistema, en el caso de la evaluación, y planeación del curso, del trabajo institucional o del sistema educativo. De igual forma se refieren a representaciones metodológicas con expresiones adjetivas; evaluación sistémica, formativa, sumativa, o bien, planificación estratégica, técnica, por objetivos. Todo ello también existe en el ámbito de lo curricular: la perspectiva tradicionalista, la crítica, la integral (Díaz, 2003, p. 2-3).

Según lo anterior este concepto entra en el discurso educativo y denota la realidad existente en los sistemas educativos, y permite crear un contexto de la realidad social y cultural, siendo no solo un concepto teórico, para explicar el mundo que rodea, sino que se convierte en una herramienta de regulación de las prácticas pedagógicas. Las definiciones de currículo están ubicadas y manifiestan una posición educativa y pedagógica. Miñana (2001) afirma: El que no haya una definición ampliamente aceptada de currículo muestra la complejidad del campo, la confrontación ideológica, política y de enfoques, la historicidad del concepto y su carácter cultural e incluso local. Pánszá (2010), propone que el currículo representa una serie estructurada de experiencias de aprendizaje que en forma intencional son articuladas con una finalidad concreta que es: producir los aprendizajes esperados. Para lograr esto se tienen dos aspectos interconectados: el dicen y la acción. Implican una concepción de la realidad, del conocimiento y del aprendizaje

Desde el Ministerio de Educación Nacional en Colombia se analizan estas tendencias en la comunidad académica, en particular en el campo de la estructuración

de los currículos, en donde ha tenido procesos de apropiación y generado nuevas propuestas como por ejemplo las expresiones motrices y otras formas de interpretación de la fundamentación científica y pedagógica de la Educación Física. Las corrientes epistemológicas están en relación con las prácticas escolares de manera explícita o implícita y orientan la actividad pedagógica del maestro (Mineducación, 2002).

2.1.3.2 El currículo de educación física y los estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable son una constante en la época actual porque cada vez más son notorios los problemas que se generan a causa de no llevar un control y disciplina desde los alimentos que se consumen, los ejercicios y prácticas de deportes que se realizan, hasta las horas de sueños y descansos que las personas deben tener presenten para mantenerse enérgicos y saludables. La pregunta es ¿cómo la escuela desde su rol educativo puede incluir todos estos aspectos dentro de un currículo para forjar en los niños, niñas y jóvenes en edad escolar una conducta y comportamiento en pro del desarrollo integral a nivel físico y emocional?

Ante ello, se valora que los estilos de vida no solo están “conformados por una serie de actitudes y patrones conductuales aprendidos y orientados al cuidado y desarrollo de la salud, que al ser incorporados y mantenidos en la cotidianidad permiten el bienestar y la calidad de un individuo” (Díaz y Muñoz, 2013, p. 99). Ante ello, se le debe sumar una construcción curricular que de respuestas desde una “relación recíproca de conocimientos, actitudes, motivaciones y comportamientos familiares, sociales y culturales del contexto en donde se vea involucrado” (Díaz y Muñoz, 2013, p.99). Lo cual se logra cuando desde la gestión académica se realiza una verdadera resignificación y priorización sobre lo que es realmente importante para abordarse con los estudiantes en los procesos de enseñanza-aprendizajes inherentes a los estilos de vida saludable.

2.1.3.3 Relación de la administración y planificación educativa en el currículo de educación física y los hábitos de vida saludable.

Una de las verdades más asombrosas tiene que ver con el rol que se cumple dentro de la planificación y administración educativa en áreas como educación física, lo que puede llevar a convertirla en fin primordial o solo en una asignatura de relleno como suele suceder en la mayoría de las escuelas e instituciones desde la básica primaria hasta la media académica. Pinzón (2017) entiende que “cómo saber y disciplina enfoca su objeto de aprendizaje en la corporeidad y todo aquello que su construcción y reconocimiento comprenda, el trasegar de esta disciplina presenta varias evocaciones, que responden a lugares de enunciación diferenciales del saber” (p.27). Convirtiendo el objeto de enseñanza-aprendizaje como algo prioritario para formar un todo desde lo curricular hasta la práctica en la que se vena los resultados desde e cuidado del cuerpo y la salud.

Asimismo, “la Educación Física trasciende el escenario educativo, su proyección implica referirse a la disciplina como un estilo de vida, por lo tanto, es considerada desde una mirada humanista y totalmente contextualizada” (Pinzón, 2017, p.30). Dando lugar a concentrar todos los esfuerzos que sean necesarios para que desde el currículo educativo se prioricen los aprendizajes y saberes que sean necesarios para lograr un equilibrio entre los propósitos educativos y las necesidades de los estudiantes. En suma, una verdadera planificación parte del diagnóstico de las condiciones reales que denoten cambios y puesta en marcha de mejores estrategias y metodologías que sean coherentes actitudes saludables en cada niño, niña o joven en etapa escolar.

2.1.3.4 Salud física desde la práctica deportiva

La salud se ha definido como ausencia de enfermedad, expresión de un momento de clímax de la concepción nosológica. Se ha descrito como el completo bienestar físico mental y social del individuo, resultado de la necesidad de incorporar elementos

sociológicos y psicológicos, y de una incipiente proyección del concepto de “calidad de vida”. Buscar la salud no significa buscar la inmortalidad, como tampoco luchar por la salud es evitar la muerte, pero sí que significa luchar contra cierto tipo de muertes. El hecho de que las expectativas sean cada vez mayores, de que vayamos añadiendo años a la vida, significa que aumenta la probabilidad de adquirir cierto tipo de enfermedades crónico-degenerativas. Por lo que se tiene la posibilidad de retardar su aparición, de controlarlas, de saber convivir con ellas y en añadir expectativas a los años que vamos ganando.

La salud puede verse afectada por el estilo y condiciones de vida. Estos comprenden actitudes y valores, que se expresan en el comportamiento del individuo en diferentes áreas, entre ellas, la actividad física, la alimentación, el uso de bebidas alcohólicas, el uso del cigarrillo y el manejo de la sexualidad. Así como el ambiente social, físico, cultural, y aspectos económicos que impactan la existencia de las personas. Para la OMS (1998), las condiciones de subsistencia son el entorno cotidiano de los individuos, dónde éstos viven, actúan y trabajan. Estas condiciones son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico; todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando probablemente en buena medida fuera del control inmediato del individual.

2.1.3.5 Estilo de vida saludable

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo. Los cuales están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos

del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras acciones relacionadas y el riesgo ocupacional

El estudio del estilo de vida procede de enfoques de reflexión psicosocial y socioeducativa tradicionales; desde los cuales se piensa la salud. A partir de estos enfoques se analiza la existencia de determinadas actitudes motrices y recreativas que propician o inhiben algunas formas de enfermedad. Según estas visiones, los factores sociales, psicológicos y de comportamiento condicionan los modos de existencia de los individuos y condicionan sus consecuencias.

Por otro lado, el constructo estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Este hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos; de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vivir. Estos comportamientos se conocen como factores proyectivos y conductas de riesgo (Jenkins, 2005 p.209-217; Barrios, 2007 p.6-7).

2.1.4. Bases Legales

Dentro de la normatividad se destaque que a nivel internacional se aborda un objetivo relacionado con “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” (ONU, 2021). El cual se encuentra dentro de los objetivos de desarrollo sostenible y aunque se hable un poco de algunas enfermedades en los niños y jóvenes, es importante valorar que la meta busca que todas las personas en el mundo puedan gozar de una existencia plena en todos los ámbitos de su ser y con ello propender por el desarrollo integral desde lo social, emocional y físico, sin dejar de

lado los hábitos saludables que las personas deben mantener a lo largo de su vitalidad. Y es la escuela como centro de formación en parte responsable en buscar estrategias desde el currículo para lograr motivar a los estudiantes a realizar actividad recreativa y física con el fin de que ejerciten su cuerpo como parte de su salud mental.

Este sentido, se ampara en la normatividad vigente para la educación, enmarcada y regida en la Constitución Política de Colombia, (CPC, 1991) en el que contempla en su artículo 67 que:

La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

De esta forma y sin lugar a dudas, uno de los referentes más sobresaliente en nuestro país, es la constitución política; porque es la rama del estado que permite, controla y vigila que el derecho a la educación sea lo más transparente posible y de la mejor calidad, para formar ciudadanos dignos, competentes y rico en valores. Así lo aclara en los siguientes artículos:

Artículo 67º.- 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. 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.

Del mismo modo (Constitución Política de Colombia, 1991). En el artículo 71º afirma que: “La búsqueda del conocimiento y la expresión artística son libres. Los planes de desarrollo económico y social incluirán el fomento a las ciencias y, en general, a la cultura”. Ciertamente la Ley General de la Educación (115 de 1994), es la

ley que garantiza que se cumpla lo establecido en la Constitución de 1991, establece los principios, lineamientos y propósitos educativos que deben tenerse en cuenta. Por lo que a continuación se tienen en cuenta algunos aspectos y fundamentos legales de la ley 115.

Algunos fines de la educación contemplados por el Mineducación, (1994) son:

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

La educación como derecho fundamental de los niños, niñas y jóvenes exige que dentro de las aulas de clase los estudiantes reciban de parte del estado todas las garantías de inclusión, de las escuelas el mejor ambiente de aprendizaje acorde a su contexto y de los docentes como moderadores que las estrategias didácticas apunten a generar experiencias significativas en los mismos para que como lo dicen los lineamientos de la ley, sean plenamente capaces y competentes de vivir en sociedad y aportar a su construcción. Ello, amerita que, desde las aulas de clase, se pueda acceder a una variedad de saberes aglomerados en diferentes recursos y estrategias como aquellas que vayan de la mano del uso de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones.

Así mismo, es importante cada una de las consideraciones realizadas en la guía #15 por el Mineducación (2010) en la que se dan orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. En la que se estipula que desde el área focalizada es relevante la meta de “formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros” (p.). Por ende, es importante para el reconocimiento de

los procesos que se deben desarrollar dentro del currículo educativo en miras de lograr una relación armoniosa entre los individuos.

2.2. Conceptos Definidores y Sensibilizadores (cualitativa)

Tabla 1 Categorización de la investigación

Objetivos específicos	Categorías	Sub categorías	Indicadores	Instrumentos
Indagar las estrategias pedagógicas que utilizan los docentes en el proceso de enseñanza en la educación física en lo referente a los hábitos de vida saludable con los documentos de la Institución.	Hábitos saludables	Identificar los aspectos relacionados con los hábitos saludables. Describir las normativas y políticas que giran alrededor del tema de hábitos saludables	Grado de innovación de las estrategias de enseñanza-aprendizaje. Tiempo dedicado a la actividad física Conocimientos sobre hábitos saludables por parte del docente.	Entrevista
Develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.	Currículo y su relación con los hábitos saludables.	Diagnosticar la contextualización del currículo educativo con relación a los hábitos saludables. Actividad física y su relación con los hábitos saludables.	Nivel de apropiación de los conceptos claves sobre hábitos saludables Nivel de desempeño por parte de los estudiantes.	Prueba diagnóstica

Identificar la pertinencia de los contenidos propuestos en el currículo de Educación Física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, para la formación de hábitos de vida saludable.	El currículo educativo en educación física.	Integración curricular como parte fundamental en la adquisición de hábitos saludables.	Número de ítems correlacionados con la revisión documental. Nivel de pertinencia y existencia de los lineamientos evaluados.	Revisión documental
---	---	--	---	---------------------

Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Paradigma, Método y/o Enfoque de Investigación

El paradigma es de tipo cualitativo que según Gómez (2016) se involucran “la recolección de datos utilizando técnicas que no pretenden asociar las mediciones con números (no pretenden cuantificar)” y se conducen básicamente a la descripción de la problemática y las posibles soluciones (p.71). Y para Hernández (2014) “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto (p.358). Por lo que se parte desde un método deductivo y tiene en cuenta eventos, interacciones y las diferentes conductas observadas en un contexto particular. Tal como se busca dentro de la problemática abordada sobre hábitos saludables y su desarrollo en el currículo educativo.

Esta metodología de la investigación requiere unos criterios claros y consecuentes que permitan la validez de la información recolectada, por lo tanto, la credibilidad, la consistencia, la fiabilidad y la significancia deberán orientar de manera asertiva la planeación y ejecución de la propuesta Ramírez y Zwerg (2012) no todos los fenómenos son medibles y no deben ser forzados. El arte de la indagación cualitativa se basa en abstraer aquellos elementos o propiedades no cuantificables del problema, por ello es de vital importancia el diseño de los instrumentos y herramientas de investigación en cumplimiento de los objetivos trazados.

3.2. Tipo de Investigación

La investigación desde lo cualitativo se configura desde un tipo descriptivo que según Hernández (2014) “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice y describe tendencias de un grupo o población” (p.92). Asimismo, permite al investigador que considere “fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan” (Hernández, 2014, p.92). Todo con el fin de detallar las características de diferentes grupos poblacionales que se estudien dentro de un contexto particular. Lo anterior es importante porque con

relación a los hábitos saludables en los estudiantes se pretende describir cada una de las particularidades que esto acarrea desde la relación que presentan dentro del área de educación física y el currículo abordado.

El tipo de investigación según el enfoque es descriptivo según lo planteado por Hernández y Mendoza (2018) el cual tienen como “finalidad especificar propiedades y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos en un contexto determinado” (p.145). Además, “tiene en cuenta variables y las caracterizan, así como al fenómeno o planteamiento referido, al tiempo que cuantifica y muestra con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, problema, suceso, comunidad, contexto o situación” (p.145).

Los instrumentos aplicados intentan buscar respuestas a las interrogantes planteadas sobre el problema a investigar y así se soluciona el problema también se evidencia mediante la representación en gráficas. Mientras el estudio es de tipo descriptivo ya que se realizará una prueba antes y después, con la descripción de las causas y efectos del fenómeno educativo, teniendo como objetivo conocer de manera detallada y concreta la problemática relacionada con las dificultades a nivel curricular desde el área de educación física y en lo concerniente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús. De igual forma también es explicativa, ya que no solo busca describir o acercarse a los problemas, sino que intenta dar una explicación por que se da el fenómeno y los efectos que tiene.

3.3. Diseño de la Investigación

Desde el diseño del presente estudio se considera la investigación acción que según Hernández (2014) “su precepto básico es que debe conducir a cambiar y por tanto este cambio debe incorporarse en el propio proceso de investigación. Se indaga al mismo tiempo que se interviene (p.296). De este modo, “se presenta en este caso, no solo como un método de investigación, sino como una herramienta epistémica orientada hacia el

cambio educativo” (Colmenares y Piñeros, 2008, p.104). Lo que permite al investigador debe establecer los objetivos, las competencias a desarrollar y por supuesto, plantear de forma clara y concisa y el problema que los estudiantes deben solucionar a través del proyecto, donde el estudiante sea autónomo de su aprendizaje, concibiendo en él, el autoaprendizaje y los estimula para que trabajen individual y colaborativamente.

Lo anterior es vital porque da lugar al docente investigador a realizar estrategias y actividades que vayan en pro de dar soluciones efectivas a problemáticas como las focalizadas con los estudiantes del área de la educación física y que involucre la promoción de hábitos de vida saludable en el currículo de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba. Sin embargo, en cada una de las fases de la investigación acción para el presente estudio no se busca intervenir con una estrategia; solo diseñarla para que otros investigadores puedan llevarla a cabo en la acción.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Dentro de las técnicas e instrumentos a utilizar dentro del proceso de diagnóstico y evaluación de la investigación destacan los siguientes que se relacionan con el enfoque de tipo cualitativo.

Revisión documental. Según Hurtado (2008) afirma que una revisión documental es una técnica en donde se recolecta información escrita sobre un determinado tema de investigación elaborados con anterioridad. La revisión documental permitió en esta investigación obtener soportes de referentes teóricos basados en el currículo educativo del área de educación física y lo relacionado con los hábitos saludables. Por ello, se buscó comparar los lineamientos curriculares nacionales y regionales en lo referente a las conductas de vida saludable con los

documentos de la Institución. No se necesita de validación para su aplicación y se irán tomando la información que surtan del proceso.

Entrevista. Se define según Hernández, et al. (2014) como “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (p.403). Como instrumento se utilizó una entrevista semiestructurada (ver anexo C) que de acuerdo Begoña (s.f) tiene como punto de partida “la observación, que requieran una mayor profundización para comprender cierto tipo de acciones, o en la última fase del estudio para clarificar ciertas contradicciones entre lo observado y la información recogida por otras fuentes” (p.113). Con el objetivo de identificar la pertinencia de los contenidos propuestos en el currículo de Educación Física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, para la formación de hábitos de vida saludable. Consta de seis preguntas se aplicó de forma de forma presencial a los estudiantes del área de educación física; quienes contaron con previo consentimiento por parte de los padres de familia. Para ello, se gastó un tiempo de 30 minutos por educando.

Cuestionario inicial y prueba. Como técnica de corte cualitativo hace que el investigador puntualice sobre algunos aspectos que desea evaluar en el grupo de participantes seleccionados dentro del estudio. El instrumento se basa en un cuestionario con preguntas cerradas abiertas que según Hernández et al. (2014) “se basan en preguntas que pueden ser cerradas o abiertas y sus contextos pueden ser autoadministrados y aplicados a nivel personal o telefónica o vía internet” (p.197). El instrumento consta de 10 ítems con opción múltiple y única respuesta que busca dar respuesta al segundo objetivo que consiste en develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar. (Ver anexo B).

3.5. Unidades de Estudio y Sujetos de la Investigación (cualitativa)

3.5.1. Población y/o Descripción del Escenario de Investigación

Para Arias (2012) define como “...población un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para las cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación...” (p.81). Según lo anterior los autores, tienen en común que la población es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde se tienen características similares, la que se estudia y permite conocer los datos investigativos. Ahora bien, los estudiantes que hacen parte del área de educación física son jóvenes que hacen parte de la institución focalizada desde los primeros años de escolaridad y son hijos e hijas de padres que han vivido toda una vida en la comunidad. Por otra parte, sus actividades socio-económicas se caracterizan por relacionarse con el campo, e mototaxismo y el trabajo independiente.

3.5.2. Muestra y/o Descripción y Criterios de Selección de los Informantes Clave

En este trabajo de investigación teniendo en cuenta la problemática planteada y el alcance de la investigación, la población, participantes y muestra tomada de esta manera: treinta y siete (37) estudiantes con edades que oscilan entre 15 y 17 años, tomando como muestra de 10 de ellos al azar; padres de familia tomados al azar, docentes participantes de diez (10) de todas las asignaturas de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta. En este orden de ideas, se escoge esta población y muestra para el diseño de la propuesta pedagógica y el análisis de la misma, a su vez dar respuesta a la formación del problema planteado.

3.6. Procedimiento de la investigación

Tabla 2. Fases de la investigación

Objetivo	Fase	Procedimiento
Comparar los lineamientos curriculares nacionales y regionales en lo referente a los hábitos de vida saludable con los documentos de la Institución.	Diagnóstico del problema	Diseño de instrumentos diagnósticos Aplicación del instrumento diagnóstico Análisis de la información recolectada Cuestionario de competencias digitales docentes
Develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.	Contenido teórico	Informe sobre aspectos curriculares desde el aula con relación al área de educación física. Comparación de los aportes de teóricos sobre estilos saludables de vida. Sugerencia curricular. Búsqueda, localización y selección de información en distintos soportes o formatos (texto, vídeo, etc.
Identificar la pertinencia de los contenidos propuestos en el currículo de Educación Física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, para la formación de hábitos de vida saludable.	Organización del informe final de resultados	Diseño de los resultados finales y construcción de la discusión de la investigación realizada.

Nota: Establece las fases de la investigación

3.7. Credibilidad (cualitativa) de los instrumentos

Dentro del proceso de validación confiabilidad de los instrumentos diseñados se tuvo en cuenta la valoración de tres expertos con maestrías quienes revisaron bajo unos criterios de evaluación cada uno de los puntos abordados en la entrevista, la prueba

escrita y el dentro del formato de revisión documental. Además, es importante destacar que cada uno de ellos se elaboraron de acuerdo a los objetivos específicos y a las categorías de la investigación en la que se pretendió:

Comparar los lineamientos curriculares nacionales y regionales en lo referente a los hábitos de vida saludable con los documentos de la Institución.

Develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.

Identificar la pertinencia de los contenidos propuestos en el currículo de Educación Física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, para la formación de hábitos de vida saludable.

3.8. Consideraciones éticas:

Dentro de las consideraciones éticas se detallan aquellas que van relacionadas con todo el proceso de investigación desde los criterios de confiabilidad y credibilidad hasta los actos guiados bajo la normatividad colombiana sobre derechos de autor sobre cada uno de los componentes y apartados que se desarrollaron hasta culminar todo el proceso investigativo con los estudiantes del área de educación física y en lo concerniente a los buenos hábitos de salud en los menores y su relación con el currículo educativo por el cual se realiza la indagación.

Dentro de los criterios de confiabilidad es importante destacar que la información obtenida en cada una de las fases de la investigación; así como de los instrumentos aplicados es netamente de interés particular entre el investigador y la universidad que para el caso corresponde a la UMECIT. Del mismo modo, es pertinente aclarar que el docente aplicará solo tres medios para obtener dato e informaciones con preguntas que solo apuntan al tema a indagar. Por lo tanto, no se contempla que se pidan datos

personales e íntimos a los participantes con el fin de respetar la imagen de quienes por voluntad propia han decidido aportar sus apreciaciones y opiniones.

Para abordar el proceso investigativo con los estudiantes del área de educación física se hizo necesario diseñar un formato de consentimiento informado a los padres de familia por el hecho que los involucrados son menores de edad y por ende se debe contar con el permiso de los adultos responsables para tema de la recolección de filmaciones en imágenes y videos a los que los educandos estén expuestos durante todo el proceso de indagación y aplicación de cada uno de los instrumentos conforme a las fases que se hayan estructurado para el estudio. Ver anexo D.

Se deja constancia que no existen riesgos potenciales para la realización de todo el proceso de indagación y mucho menos se expone a los menores de edad a perjuicios, actos discriminatorios o peligros locativos o recurrentes en los casos en los que se acuda a ellos para obtener información para el estudio. Es también pertinente considera que pro causa de la pandemia del COVID 19 muchas de las interacciones se harán mediante medios digitales o electrónicos y dado el caso de la presencialidad bajo todas las medidas de bioseguridad.

Capítulo IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS O HALLAZGOS

4.1. Técnicas de Análisis de Datos o Hallazgos

Dado que es una investigación de tipo cualitativo se emplearon técnicas desde el enfoque, tipo y diseño de la investigación. Asimismo, se tuvo en cuenta el desarrollo de cada una de las fases del estudio desde la revisión documental hasta la aplicación de una prueba diagnóstica y una entrevista para determinar realmente las falencias a nivel curricular que existe en el área de educación física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba. Destacando cada una de las categorías y aportaciones realizadas desde el marco referencial y teórico.

Para el análisis de la información se aprovechó la posibilidad que brindan los medios masivos de comunicación para lograr un acercamiento a los estudiantes y poder revisar los diferentes textos que se proponen desde el Ministerio de Educación Nacional MEN y lo establecido en el Proyecto Educativo Institucional de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba. Del mismo modo, se efectuó el análisis de los datos recopilados mediante la entrevista semiestructurada el cual se hizo utilizando una hoja Excel y tablas de acuerdo a las categorías establecidas. Lo cual sirvió para confrontar lo aportado por los mismos mediante el cuestionario por competencias.

4.2. Procesamiento de los Datos (cualitativa)

4.2.1 Análisis documental del PEI y el Plan de área de educación física

A continuación, se detalla la información encontrada dentro del análisis documental del Plan de área de educación física, el Proyecto Educativo Institucional PEI de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba y los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional MEN.

Tabla 3 Información encontrada en la revisión documental.

ANÁLISIS DOCUMENTAL					
Tipo de documento:		Plan de área de educación física, el Proyecto Educativo Institucional PEI Los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional MEN			
Medio de acceso a los documentos.		Análogo y digital			
Descripción del documento	El documento muestra el proceso del Proyecto Educativo Institucional PEI desde el año 2020 – 2021 y según los parámetros técnicos del Ministerio de Educación Nacional.		Palabras clave: Proyecto Educativo Institucional PEI		No. Pág. 125
Documento observado	Análisis de:	SI	NO	NO APLICA	Análisis
Plan de área y asignatura de educación física	Objetivos	X			No están alineados al contexto y problemática de la comunidad educativa.
	Contenidos	X			Requieren de mayor profundidad conceptual.
	Metodología	X			No es clara la metodología planteada dentro del PEI

	Recursos.	X			Están limitados a ciertas actividades, pero no son consecuentes con lo se busca dentro del currículo de educación física.
	Evaluación	X			No existen unos criterios claros de evaluación y seguimiento del PEI.
ANÁLISIS DOCUMENTAL					
Proyecto Educativo Institucional PEI					
Documento observado	Coherencia con:	SI	NO	NO APLICA	Análisis
PEI	PEI.	X			Es muy deficiente la conceptualización y fundamentación teórica dentro del PEI en lo referente al a los hábitos saludables.
	Misión – Visión	X			La misión y la visión tienen un enfoque pedagógico y curricular, pero no presenta un criterio a nivel de propender por correctos hábitos saludables.
	Objetivos institucionales.	X			El objetivo generar no es coherente con la inclusión o integración de actividades para fomentar buenos hábitos en los estudiantes.
	Enfoque pedagógico.	X			No existe una transversalización a nivel pedagógico y curricular y menos a nivel metodológico sobre el área de educación física.
	Plan de estudios	X			El plan de estudios integra los elementos básicos solo en el área de educación física y con la realización

					de algunas actividades durante el año escolar.
--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia basado en el Plan de Asignatura y PEI de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba.

A través de la revisión documental se encontró que a nivel institucional no existe una relación entre lo abordado entre el plan de asignatura del área de educación física y lo estipulado en el Proyecto Educativo Institucional PEI en todos los aspectos que tienen que ver con desarrollar un currículo a nivel pedagógico y didáctico sobre los hábitos saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba. Existen muchas falencias a nivel conceptual; porque en ninguna parte de los dos documentos se habla del tema y menos se mencionan los lineamientos emanados desde el Ministerio de Educación Nacional sobre el asunto revisado.

Lo anterior a pesar que según el Mineducación (2010) “La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos” (p.13). Lo que indica que los docentes del área en revisión no están siguiendo los procesos de manera adecuada y por ello, solo se basan en desarrollar conceptos básicos sin una clara conceptualización y contextualización con los educandos sobre la importancia del cuidado personal, físico y emocional desde la práctica de ejercicios de manera gradual.

También se encontró evidencias de algunas actividades sueltas sobre aprovechamiento del tiempo libre y el ocio con los estudiantes de diferentes grados realizadas una sola vez al año; lo cual se ve reflejado en pocas líneas dentro del PEI, pero no figura en el plan de asignatura de educación física como algo transversal y

concertado para desarrollarse como parte esencial con los educandos. Sin embargo, está incompleto porque se hace necesario contar con un capítulo de estrategias a desarrollar con sus respectivas actividades, objetivos, responsables, beneficiarios y criterios de evaluación al tiempo que se planteen los recursos para tal fin, contrario a aquellas que se proponen de manera suelta por así decirlo, nunca van a tener un impacto a nivel educativo y recreativo en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta.

Dentro de los hallazgos encontrados por medio de la revisión documental denotan que la Institución Educativa Dulce Corazón de Jesús no cuenta con políticas y planes de mejoramientos en áreas como educación física y mucho menos han establecido una relación de apoyo con organizaciones como la secretaria de salud municipal o departamental. No existen estrategias integrales para la inclusión formativa sobre los buenos hábitos de salud en los estudiantes. Asimismo, las temáticas relacionadas con en el plan de trabajo anual por periodos y unidades solo se encuentran estipuladas en el plan curricular; sin embargo, no se utilizan medios como el tecnológico para la divulgación, apropiación y enseñanza del bienestar y cuidado personal.

Lo anterior, permite comprender la importancia que tiene desarrollar un currículo que se adapte a las necesidades y problemáticas de contexto de los estudiantes, por lo que urge una reestructuración del existente para lograr una correlación entre lo que se debe enseñar y fomentar en los educandos de la básica secundaria y en especial en las edades de la adolescencia en la que aprenden buenos o malos hábitos del cuidado de salud mental y física.

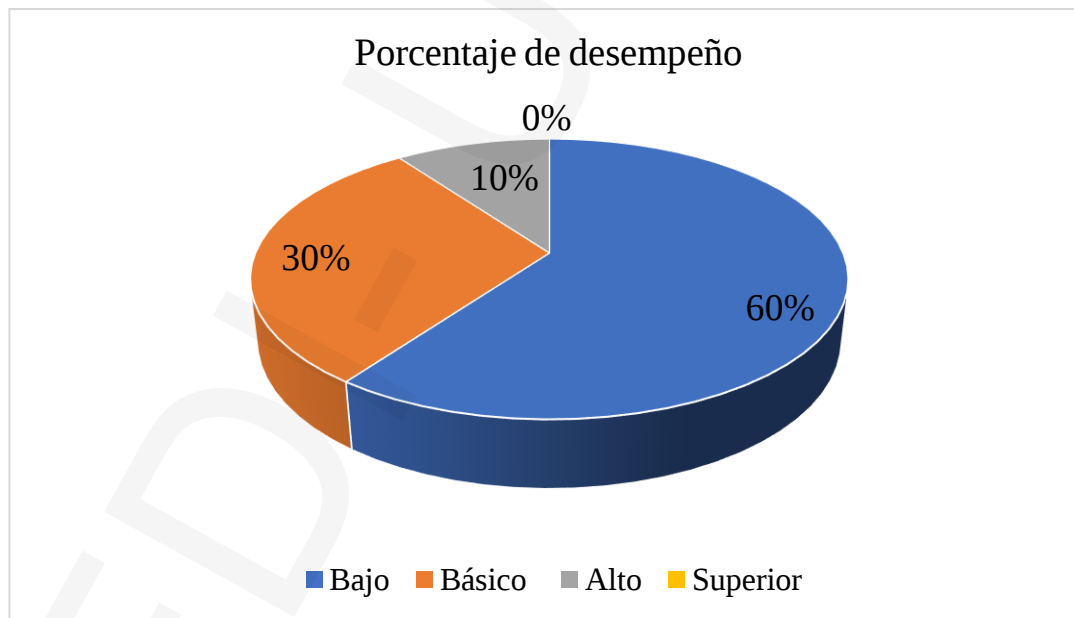
Por lo cual se concuerda con Aranguren (2017) quien afirma que es vital que se promueva un currículo que premie la “formación, promoción, prevención, tratamiento, y mejorar las condiciones de vida y hábitos saludables ante la problemática que existe actualmente en los escolares de obesidad y sobrepeso, a través de acciones encaminadas a la atención” (p.31). Las cuales deben ser dadas desde las diferentes

circunstancias de la comunidad educativa en la que los estudiantes puedan aprender lo pertinente desde los hábitos de vida saludable.

4.2.2 Análisis de la prueba diagnóstica aplicada a los estudiantes del área de educación física.

Para dar respuesta al segundo objetivo sobre develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar. Con lo cual se planteó y aplicó una prueba diagnóstica tipo saber con 10 preguntas sobre el área de educación y con miras a indagar sobre los conocimientos que tienen los educandos sobre el tema abordado desde la actividad física que realizan.

Figura 2. Nivel de desempeño de los estudiantes en el área de educación física



Fuente: elaboración propia.

Luego de la aplicación de la prueba diagnóstica se pudo corroborar que el 60% de los estudiantes desconoce las razones por las cuales debe realizar actividad física en

clase. El 30% en un nivel básico pudo responder cada una de las preguntas asociadas al valor saludable de correr, trotar y hacer cardio antes de iniciar cualquier juego. Solo el 10% de los participantes pudo contestar casi la totalidad de los ítems presentados durante la prueba aplicada. Ante ello, Murcia (1996) persuade en la necesidad de realizar ejercicio físico como una forma de crear autonomía en el individuo y como parte esencial para configurar una conducta entre todos que favorezca el buen vivir y dar respuestas al quehacer disciplinario.

La mayoría de los estudiantes no tiene conocimientos básicos sobre cuidado del cuerpo, importancia de la actividad física y tiempo promedio que deben dedicarle al ejercicio para mantener un cuerpo y mente sana. Además, de las 10 preguntas solo dieron repuestas a algunas como concepto de educación física, definición de saludable y nombraron algunos ejercicios que realizan en las clases de educación física. Lo que denota que muchos de ellos, asumen un rol de hacer por hacer sin que exista la mínima idea de una razón fundamental para practicar algún deporte en la vida escolar o social. Ello, se debe a que dentro del currículo como se pudo encontrar en la revisión no existe una transversalización e interdisciplinariedad entre el área y las necesidades socioeducativas, afectivas y físicas de los educandos que se forman en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta.

Aranguren (2017) considera que unos de los fundamentos de la educación física se basa en en aquellos conocimientos y habilidades que el estudiante debe obtener a través de su proceso formativo. Estos deben ser focalizados en cada uno de los planes curriculares desde grado primero de primaria hasta la media académica para lograr un verdadero cambio en la conceptualización cognitiva que los educandos construyan del área y de cómo la utilizan para trabajar en el desarrollo de buenos hábitos saludables en sus vidas.

Ante ello, se destacan los resultados obtenidos tras la aplicación de una prueba diagnóstica, en la que claramente los estudiantes no están demostrando las habilidades

cognitivas necesarias para aceptar y focalizar cambios beneficiosos para su salud mental, emocional y física; tal como, lo establece el marco de lineamientos curriculares emanados desde el Ministerio de Educación Nacional MEN desde los estándares básicos de competencias y los derechos básicos de aprendizajes que se estructuran en las planeaciones del área en la Institución Educativa Divino Jesús del municipio de Tierralta.

En efecto, un currículo debe cumplir con las expectativas sociales de las comunidades educativas en las que se desarrollen experiencias de enseñanza y aprendizajes. Es necesario realizar ajustes en el currículo del área de Educación Física para que los docentes organicen sus ejes temáticos de manera transversal y que estos den respuestas a las necesidades relacionadas con los hábitos de vida que deben construir los educandos desde sus primeros años de escolaridad. De este modo, mejorarán de manera significativa los desempeños y habilidades desde las cuales se forman.

4.2.3 Análisis de la entrevista semiestructurada aplicada a los estudiantes

Con la aplicación de la entrevista semiestructurada a los estudiantes del área de educación física se pudo contrastar algunos aspectos relacionados con las estrategias y metodologías empleadas por los docentes para abordar la misma en los diferentes grados en el que se imparte la materia analizada. Es por esta razón que ante preguntas como: ¿Cuáles son las estrategias que utiliza usted para enseñar en clase lo relacionado con los hábitos saludables en el área de educación física? Los participantes en su mayoría aludieron que hasta el momento las clases que se imparte en dicha área son un tanto monótonas, de hecho, en básica primaria los niños y niñas afirman que nunca hacen ejercicios como tal o se les pide dar conceptualizaciones solo juegan y juegan hasta que se acaba la hora. Un ejemplo de ello lo aportan educandos como el E12 quien afirmó: “mi profesor nos entrega un balón y nosotros formamos equipos y nos enfrentamos unos a otros”

Lo mismo se evidencia con los de básica secundaria, en la que si ven conceptos pero ninguno de ellos se basa en la importancia del cuidado personal y hábitos saludables. Por ende, estudiantes como el E15 afirmó: “el docente nos coloca tareas sobre la historia de algún deporte, pero nunca nos da una reflexión sobre el porqué realizar actividad física en la escuela” lo anterior denota que no se están utilizando las estrategias adecuadas para formar a los niños, niñas y jóvenes para que sean autónomos en el cuidado de su propio cuerpo. Lo que contrasta con los hallazgos encontrados dentro de la revisión documental del PEI y el PAEF.

Con relación a la segunda interrogante planteada sobre: ¿La institución cuenta con recursos didácticos y pedagógicos para desarrollar de manera adecuada las clases en el área de educación física? Las diferentes respuestas dadas por los educandos denotan que no es así, muchas veces el único recurso con el que cuentan es un balón a escasas o alguno que otro aro o cono. Estudiantes como el E02 opinó “muchas veces no toca traer de la casa los balones para poder jugar” el E24: “algunas veces hacemos a vaca y con eso compramos cosas para poder hacer deportes, porque en la institución no hay”. La falta de implementos para la práctica de ejercicios puede ser un factor recurrente para que los alumnos no aprovechen al máximo una clase. sin embargo, no es razón para no hacer una buena actividad física desde lo básico y trabajos con el propio peso.

Ante la pregunta ¿Cómo definiría usted ser un estudiante con buenos hábitos saludables? Los estudiantes no tienen un concepto claro sobre el término y lo asociaban solo con comer sanamente y dejar algunas bebidas alcohólicas; lo que no es malo, pero en lo concerniente con la práctica de actividades físicas para lograrlo estuvieron muy alejados de una definición conceptual sobre el tema. Es importante destacar algunas definiciones como las del E24 quien aportó “es comer muchas verduras y dejar de tomar cervezas” el E10 “es ir al gimnasio y entrenar fuertemente los músculos de nuestro cuerpo”. Lo anterior denota algunas ideas que son el pilar de lo que los niños, niñas y jóvenes saben y conocen del tema abordado.

Asimismo, se planteó una pregunta para indagar sobre ¿Usted considera que el área de educación física es importante para concientizarlos por la práctica recurrente de actividades físicas en la escuela? A lo que de los 37 participantes; veinte de ellos; estuvieron de acuerdo en que es vital porque es una asignatura que permite la formación integral desde el ser, saber hacer y hacer. Lo cual es imperante porque ayuda a que se considere el ejercicio y la práctica de deportes como medio para lograr buenos hábitos saludables para la vida. Algunos ejemplos de los estudiantes que opiniones son: el E04 “me gusta porque podemos jugar y aprender de manera diferente”, el E09 “es importante porque podemos mejorar nuestro estado físico y resistencia.

En este orden de ideas, se complementó una idea sólida con la pregunta ¿Qué es lo que más le gusta cuando se encuentra en una clase de educación física? Y se detallaron constructos sobre ¿Considera usted que existen dificultades en la manera como se desarrollan actualmente los aprendizajes del área de educación física y en lo concerniente a los hábitos de vida saludable? En la que claramente, se evidencia que los mismos tienen una perspectiva del área desde las bases curriculares de la educación física y los aspectos concernientes a los hábitos saludables. Asimismo, se considera pertinente que desde la resignificación del PEI y el plan curricular se establezcan cambios consecuentes con las necesidades educativas y motrices de los educandos desde cada uno de los niveles educativos que se ofrecen en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta.

Ortega (2009, citado por González, 2018) considera que “así pues, la escuela es el escenario ideal para ejercer la promoción de la actividad física, ya que es considerada como un espacio de construcción social y el escenario apropiado, para intervenir sobre las condiciones de vida” (p.20) de todos los educandos. Del igual modo, debe primar una voluntad por parte de todos los actores educativos para idear estrategias que sean atractivas, motivantes y que generar un impacto socio-emocional en los educandos para

que a través de la práctica de actividades física o ejercicios dentro del área de educación física puedan desarrollar hábitos de vida saludable.

4.3. Contrastación y Teorización (cualitativa)

Por medio del estudio se pudo analizar los componentes del currículo del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba. Por ello, fue necesario realizar una revisión documental mediante el cual se corrobora que existen falencias a nivel curricular dentro del Proyecto Educativo Institucional y el plan de área ante el tema objeto de estudio. Ello, es crucial porque si no se cuenta con un documento claro, conciso y congruente con las necesidades e intereses de los educandos; difícilmente se puede lograr que estos alcancen un desarrollo integral. Ante ello, Pérez y Delgado (2010) aporta que se requiere de una intervención escolar que se comprometa a modificar comportamientos más saludables con acciones efectivas.

Por su parte con la aplicación de una prueba diagnóstica se pudo constatar que los estudiantes del área de educación física presentan falencias conceptuales sobre el tema de hábitos saludables en la vida y la importancia de la actividad recreativa y deportiva para lograrlo. Del mismo modo desconocen algunas pautas para entrenar la mente y el cuerpo de manera sana en congruencia con una alimentación sana desde sus hogares. Ante ello, autores como Pérez (2003) considera que la alimentación constituye uno de los elementos más importante de la calidad humana y debe asumirse de manera responsable con ejercicios que promuevan un estilo de integral.

Por su parte, Urzúa y Caqueo (2012) consideran que la satisfacción con la vida, bienestar subjetivo, bienestar, auto-reporte en salud, estado de salud, salud mental, felicidad, ajuste, estado funcional y valores vitales son usados para designar calidad en el bienestar. Lo cual es imperante cuando se forman estudiantes desde los niveles

básico hasta la media académica en el área de educación física. Lo anterior porque es una materia que se sale un poco de lo esquemático del currículo y aporta más hacia la persona y su crecimiento o desarrollo integral y armonioso.

Desde la realización de la entrevista semiestructurada se recopilaron las opiniones y puntos de vistas de los estudiantes sobre las estrategias y metodologías utilizadas desde el currículo educativo en el área de educación física. Ante ello, se logró constatar que no existe una puesta en marcha por parte de los docentes para el abordaje de los diferentes temas de enseñanza-aprendizaje que vayan relacionados con el cuidado del cuerpo y los buenos estilos de vida saludable en los educandos. Aun cuando autores como Gil y Cols (2000) consideran apropiado que algunos hábitos estén asociados con la práctica de actividades físicas y Di Santo (2013) argumenta que los profesores de Educación Física de la actualidad han abandonado el verdadero sentir del área por enfocarse en el facilismo.

Por lo que, al contrastar la información recopilada desde la revisión documental se pudo corroborar que efectivamente existe muy información alusiva al cuidado y hábitos saludables abordados desde el currículo del área de educación física. Lo que ha permitido comprender que desde los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional hay unos componentes esenciales que le dan valor y relevancia para el diseño de planes, programas y pensum coherentes con las necesidades educativas de los educandos.

Del mismo modo, se pudo constatar que los buenos hábitos de salud en los estudiantes con una constante que según Lemes y Amaya (2017) dependen de que tanto se ingiera comida chatarra y mecato, la frecuencia con la que los mismos realizan algún tipo de deporte o ejercicio, la cantidad de dulces y golosinas que se consuman y el poco consumo de proteínas en cada una de las comidas durante el día. Es por ello, que la investigación encontró una gran incidencia entre los aspectos mencionados por el Lemes y Amaya (2017) y son recurrentes en cada uno de los estudiantes participantes

dentro del estudio. Ello amerita una intervención desde lo pedagógico y estratégico para lograr un cambio en la percepción que se tiene sobre el cuidado físico y mental desde procesos curriculares dados desde el área de educación física.

Ante lo anterior, González (2018) considera que es fundamental que el currículo institucional se formule desde la práctica y con enfoque estandarizado tal como se plantea desde el Ministerio de Educación Nacional MEN en la que se valoren destrezas y competencias que se ajusten a los ritmos y estilos de aprendizajes de los niños, niñas, y jóvenes. Lo anterior debe influir de manera directa en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los mismos, y que al tiempo se les de las mismas oportunidades de adquirir hábitos saludables en sus vidas. A continuación, se presenta en la tabla 3 una triangulación de acuerdo a cada uno de los objetivos planteados.

Tabla 3. Triangulación de los hallazgos encontrados.

Objetivos Específicos	Técnicas empleadas	Medio utilizado	Hallazgos (Autores)	Conclusiones (Autores)	Recomendaciones (Autores)
OBJETIVO 1. Indagar las estrategias pedagógicas que utilizan los docentes en el proceso de enseñanza en la educación física en lo referente a los hábitos de vida saludable con los documentos de la Institución.	Observación Revisión documental	Presencial	Dificultades a nivel metodológico y estratégico para integrar dentro del currículo de educación física todo lo relacionado con los hábitos saludables.	Queda claro que las dificultades muchas veces se deben a que no se resignifican los planes de área desde las necesidades e intereses de los estudiantes.	Diseñar una estrategia basada en el aprovechamiento del tiempo libre para realizar actividades físicas o recreativas.
OBJETIVO 2. Develar las estrategias pedagógicas basadas en la conceptualización del área de la Educación Física	Prueba diagnóstica	Formato en físico	Se logró verificar que existía falencias en los preceptos y conceptos preestablecidos por los	Es importante tener claro que la actividad física como eje central del currículo de educación física contribuye a mejorar los	Transversalizar los contenidos programáticos del área de educación física con miras a priorizar todo lo relacionado con los buenos hábitos

como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.			estudiantes en el tema de hábitos saludables e importancia de la actividad física para lograrlo.	hábitos de vida saludable.	de vida saludable desde la actividad física.
OBJETIVO 3. Identificar la pertinencia de los contenidos propuestos en el currículo de Educación Física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, para la formación de hábitos de vida saludable.	Entrevista semi-estructurada	Formato físico	Lo logró conocer los aportes de los estudiantes con relación a cada una de las preguntas planteadas durante la entrevista y con ello focalizar la existencia de dificultades a nivel estratégico y metodológico para abordar el área de educación física y en especial lo concerniente a los hábitos de vida saludable.	Es significativo poder evidenciar las carencias curriculares desde el área de educación física porque es la única manera de poder lograr cambios a nivel curricular que se adapten a las necesidades y realidades de los estudiantes.	Difundir la experiencia en revistas y repositorios para que otros investigadores puedan utilizarla como antecedentes.

Nota. Triangulación de los resultados obtenidos.

En suma, es importante considerar que el currículo educativo debe estar centrado en lograr cambios y competencias en los estudiantes y no solo como algo cognitivo o conceptual, sino que vaya en miras a cambiar las perspectivas de las personas sobre ciertas conductas que desarrollaran en su cotidianidad. Lo anterior puede afectar de manera positiva o negativa de acuerdo al abordaje que se realice desde el área de

educación física como un todo transversal e interdisciplinario para el correcto uso del tiempo y de los ejercicios para los hábitos saludables.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Cuando no se conoce la realidad es imperante que se inicien rutas para explorar situaciones que conduzcan a su comprensión. Es por ello, que en el campo de la educación física son pocas las nociones que se tienen; dado que, que los investigadores se centran en otras áreas y desmeritan la importancia que tiene un proceso investigativo para lograr cambios significativos a nivel curricular, pedagógico y didáctico en la manera como se desarrollan los procesos educativos en las instituciones.

En efecto, al haber indagado sobre los lineamientos curriculares nacionales y regionales en lo referente a los hábitos de vida saludable con los documentos de la Institución permite concluir que efectivamente existen muchas falencias y brechas entre lo que establece el MEN y lo que se aborda dentro del currículo educativo del área de educación física. Asimismo, que los contenidos que actualmente se desarrollan con los educandos; están lejos de lo concernientes con el bienestar físico y mental de los niños y niñas. Ante ello, autores como Pinzón (2017) establece que hay una trascendencia con enfoque a la vida y al cuidado de la misma; en la que se deben valorar la manera como se enseña a los sujetos que aprender el modo correcto de aportar a su bienestar social, personal, físico y mental.

Desde el abordaje del segundo objetivo se pudo develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar. Lo cual fue posible mediante la prueba por competencias y permitió conocer desde los saberes de los estudiantes las nociones sobre cada uno de los contenidos temáticos abordados desde el área en mención. Llegando a concluir sobre la urgencia de una resignificación curricular que des respuestas a las necesidades e intereses de los educandos ante el desarrollo integral que se debe forjar en los mismos.

Desde el tercer objetivo se pudo identificar la pertinencia de los contenidos propuestos en el currículo de Educación Física de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, para la formación de hábitos de vida saludable. Concluyendo que es pertinente que desde el quehacer docente se actualicen las metodologías y estrategias utilizadas para guiar procesos de enseñanza-aprendizaje, para que estos estén encaminados hacia el desarrollo integral de los estudiantes.

Del mismo modo, se concluye que el área de educación física es tan importante como cualquier otra que haga parte del currículo educativo, lo que debe despertar el interés desde los procesos investigativos por desarrollar experiencias que permitan como lo afirma Solas (2006) la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad.

A nivel de antecedentes se concluye que las investigaciones citadas aportaron bases fundamentales para comprender la realidad existen alrededor del área de educación física y del abordaje de estrategias que conduzcan a mejorar los hábitos saludables en la vida de los estudiantes. Desde pregunta de investigación y el objetivo se concluye que efectivamente se le dio respuesta a ambos con el logro de cada uno de los objetivos específicos.

Desde la pregunta científica se concluye que los componentes del currículo del área de la educación física permiten mejores estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable y ello es posible si se conjugan los elementos necesarios para integrar dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje mejores experiencias para motivar e integrar a los educandos dentro de una transformación física y emocional en la manera como se logran conductas sanas para el desarrollo integral de todos.

Asimismo, desde el proceso de investigación se concluye que se lograron unos resultados significativos desde la revisión documental, la prueba diagnóstica y la entrevista semiestructurada que en entidades como la Institución Educativa Sagrado

Corazón de Jesús, por lo que en todos los casos se encontraron las mismas incidencias desde las estrategias y metodologías integradas en el currículo educativo del área de educación física. Además, se destaca la necesidad de contextualizar lo que se enseña para que los niños, niñas y jóvenes.

Asimismo, cabe precisar que desde lo teórico se concluye que cada una de las aportaciones recogidas dan cuenta de la importancia de los cuidados y obtención de buenos hábitos de salud en las personas y de cómo esto puede lograrse desde procesos curriculares y pedagógicos desde áreas como la educación física. Por ello, es imprescindible que los docentes fomenten la actividad deportiva y recreativa desde los primeros años de escolaridad para enfatizar en los educandos la importancia de la misma y de cómo esto contribuye al crecimiento y formación integral de la persona.

5.2. Recomendaciones

Luego de haber realizado todo un proceso de investigación y obtención de los resultados proyectados en los apartados anteriores se realizan algunas recomendaciones y sugerencias necesarias para mejorar desde el currículo educativo todo lo relacionado con los buenos hábitos de vida saludable en los estudiantes del área de educación física y con miras a mejorar la calidad educativa. Lo anterior con la finalidad de lograr cambios significativos y propender por la formación integral tal como se estipulan en los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional MEN.

En primer lugar, se recomienda que desde la gestión académica se realice una resignificación del plan de área de educación física para que se puntualicen los temas y aprendizajes netamente necesarios para los intereses y necesidades de los estudiantes. Asimismo, que se planteen dentro del mismo las estrategias a abordar para que los docentes cuenten con una ruta de enseñanza acorde a los propósitos educativos.

En segundo lugar, se recomienda incluir en el Proyecto Educativo Institucional el componente curricular para el área de educación física en lo relacionado con los hábitos

de vida saludable; el cual debe aplicarse en todos los niveles y grados educativos que se imparten en la Institución Educativa Sagrado Corazón. Por lo cual, Díaz y Muñoz (2013) concuerdan a nivel curricular se deben tener en cuenta las actitudes y patrones desde el desarrollo del bienestar físico y mental de los educandos.

En tercer lugar, elaborar una propuesta educativa de intervención que de respuestas a las necesidades de los estudiantes desde el área de educación física y con miras a fortalecer competencias para el cuidado del cuerpo humano y el fomento de prácticas que conduzcan a buenos hábitos de vida saludable.

En cuarto lugar, crear un equipo interdisciplinar para organizar los temas y prácticas recreativas que mayor aporte hagan dentro de la formación integral y el desarrollo físico de los estudiantes desde el área de educación física.

En efecto se hace necesario vincular dentro de la planificación y organización educativa una propuesta que integre una ruta resignificada que parta del diagnóstico abordado en la Institución Educativa focalizada y que dé lugar a institucionalizar desde el currículo los saberes y constructos que se relacionen con la generación de hábitos saludables en los estudiantes desde el área de educación física. Para lograrlo, se debe incluir un plan de acción y de integración que contemple los propósitos por niveles y grados, las actividades, tiempos de duración, resultados y responsables. Estos últimos deben contar con el apoyo de integrantes de la gestión directiva, académica y comunitaria.

Referencias

- Aguirre, L. (2022). Fortalecer hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Tecnología en Electricidad Industrial del CEET-SENA, Bogotá. D.C. *Fundación Universitaria Los Libertadores*, 1-74.
- Aranguren, A. (2017). “El currículo de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable”. *Universidad Santo Tomás*, 1-99.
- Becerra, A., Chinome, L., Gualteros, C., & Silva, S. (2021). Recurso educativo digital “activando mi cuerpo” para fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado undécimo de la Institución Educativa Juan José Rondón de la ciudad de Paz de Ariporo, Casanare. *Universidad de Cartagena* , 1-154.
- Colmenares, A., & Piñeros , M. (2008). LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus*, 96-114.
- Constitución Política de Colombia. (1991). *procuraduria.gov.co*. Constitución Política de Colombia:
https://www.procuraduria.gov.co/guiamp/media/file/Macroproceso%20Disciplinario/Constitucion_Politica_de_Colombia.htm
- CPC. (1991, P 24). *Constitución Política de Colombia, Actualizada con los Actos Legislativos* a 2015.
<http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia%20-%202015.pdf>
- Díaz, C., & Muñoz, C. (2013). La educación física y la promoción de estilos saludables en el contexto escolar. *Educación y Humanismo*, 94-104 .

- Garrido, A. (2014). La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente. *Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona*, 1-327.
- Gómez , M. (2016). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica*. Córdoba -España: Brujas. <https://www.ebooks7-24.com/stage.aspx?il=2674&pg=&ed=>
- González, J. (2018). El currículo de la educación física en IED Villa Elisa como promotor de hábitos de vida saludable. *Universidad Santo Tomás*, 1-58. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12455/2018jorgegonzalez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, S. R. (2014). Metodología de la Investigación. *McGRAW-HILL*, 1-634. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hernández-Sampieri, & Mendoza. (2018). Metodología de la investigación - Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *McGraw-Hill Interamericana*.
- Lemes, B., & Amaya , M. (2017). Mejorando hábitos saludables en los niños de grado cuarto mediante actividades lúdicas. *Fundación Universitaria los Libertadores*, 1-59.
- León, W. (2019). La actitud de los estudiantes del 4to grado “A” de la I.E. Josefina Mejía de Bocanegra de Nasca respecto al área de Educación Física. *Universidad Nacional*, 1-103. <https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13028/3188/La%20actitud%20de%20los%20estudiantes%20del%204to%20grado%20%e2%80%9c>

A%e2%80%9d%20de%20la%20I.E.%20Josefina%20Mej%c3%ada%20de%20Bocanegra%20de%20Nasca%20respecto%20al%20c3%a1rea%20de%20E

MINEDucación. (8 de Febrero de (1994). *Ministerio de Educación Nacional*. Ley 115 de Febrero 8 de 1994: http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Mineducación. (2006). Lineamientos curriculares de Educación física. *Minsterio de Educación Nacional*, 1-73. https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Mineducación. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. *Ministerio de Educación Nacional*, 1-77. [mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)

Mineducación. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. *Ministerio de Educación Nacional*, 1-77.

Murcia, N. (1996). Hacia una teoría de la actividad física humana que parta la elaboración común del concepto. *Hacia una teoría de la actividad física humana que parta la elaboración común del concepto*, 73-80.

ONU. (2021). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Pérez, A., & Delgado , B. (2010). Educación física y la transformación de prácticas de vida saludable en los jóvenes. 1-89.

Pinzón , R. (2017). El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable del Colegio Pablo de Tarso I.E.D. localidad 7a. *Universidad Santo Tomás*, 1-82.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3948/2017raulpinzon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rannau, J. (2020). Educación Física en Chile: hacia una transdisciplinariedad desde el currículum y la colaboración pedagógica. *Praxis Educativa*, 24(2), 1-17.

<https://repo.unlpam.edu.ar/bitstream/handle/unlpam/6458/v24n2a10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez , M., & De la Luna , E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 1910-1919.

<http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>

Torres , J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal , R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas1. *Calidad en Educación*, 357-392.

<https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>

Torres, A. (2021). El boxeo mixto como estrategia para el fortalecimiento de valores y hábitos de vida saludables en jóvenes, niñas y niños del municipio de Guacarí. *Universidad de Cartagena*, 1-82.

Torres, J., Conerar , S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en Educación* , 357-392.

Trujillo, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Revista digital*, 1. <https://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>

UNESCO. (2015). Educación Física de Calidad. *Organización de las Naciones Unidad para la Educación, la Ciencia y la Cultura.*, 1-88. <http://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/QPE-for-policy-makers-Spanish.pdf>

Unicef. (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. *Unicef*, 1-135.

Apéndices

Apéndice A. Formato de la revisión documental

ANÁLISIS DOCUMENTAL					
Tipo de documento:		Plan de área de educación física, el Proyecto Educativo Institucional PEI Los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional MEN			
Medio de acceso a los documentos.		Análogo y digital			
Descripción del documento	El documento muestra el proceso del Proyecto Educativo Institucional PEI desde el año 2020 – 2021 y según los parámetros técnicos del Ministerio de Educación Nacional.		Palabras clave:	No. Pág. 125	
Documento observado	Análisis de:	SI	NO	NO APLICABLE	Análisis
Plan de área y asignatura de educación física	Objetivos	X			No están alineados al contexto y problemática de la comunidad educativa.
	Contenidos	X			Requieren de mayor profundidad conceptual.
	Metodología	X			No es clara la metodología planteada dentro del PEI

	Recursos.	X			Están limitados a ciertas actividades, pero no son consecuentes con lo se busca dentro del currículo de educación física.
	Evaluación	X			No existen unos criterios claros de evaluación y seguimiento del PEI.
ANÁLISIS DOCUMENTAL					
Proyecto Educativo Institucional PEI					
Documento observado	Coherencia con:	SI	NO	NO APL ICA	Análisis
PEI	PEI.	X			Es muy deficiente la conceptualización y fundamentación teórica dentro del PEI en lo referente al a los hábitos saludables.
	Misión – Visión	X			La misión y la visión tienen un enfoque pedagógico y curricular, pero no presenta un criterio a nivel de propender por correctos hábitos saludables.
	Objetivos institucionales.	X			El objetivo generar no es coherente con la inclusión o integración de actividades para fomentar buenos hábitos en los estudiantes.
	Enfoque pedagógico.	X			No existe una transversalización a nivel pedagógico y curricular y menos a nivel metodológico sobre el área de educación física.
	Plan de estudios	X			El plan de estudios integra los elementos básicos solo en el área de educación física

					y con la realización de algunas actividades durante el año escolar.
--	--	--	--	--	---

Apéndice B. Entrevista semiestructurada

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAGRADO CORAZÓN

Estudiantes del área de Educación Física

Fecha: Código:

Responsables: Carlos Tenorio

Objetivo: Develar las estrategias pedagógicas basadas conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.

1. ¿Cuáles son las estrategias que utiliza usted para enseñar en clase lo relacionado con los hábitos saludables en el área de educación física?
2. ¿La institución cuenta con recursos didácticos y pedagógicos para desarrollar de manera adecuada las clases en el área de educación física?
3. ¿Cómo definiría usted ser un estudiante con buenos hábitos saludables?
4. ¿Usted considera que el área de educación física es importante para concientizarlos por la práctica recurrente de actividades físicas en la escuela?
6. ¿Qué es lo que más le gusta cuando se encuentra en una clase de educación física?
7. ¿Considera usted que existen dificultades en la manera como se desarrollan actualmente los aprendizajes del área de educación física y en lo concerniente a los hábitos de vida saludable?

Apéndice C. Consentimiento informado

Información del documento

1. **Nombre o título de la investigación.** El componente del currículo del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba.
2. **Programa, Facultad y Grupo de Investigación al que pertenece la propuesta.**
 - Maestría en Administración Educativa
3. **Patrocinador del estudio o fuente de financiamiento.** UMECIT.
4. **Objetivo y justificación de la investigación.** La investigación tiene como objetivo Describir la influencia de las estrategias didácticas mediadas por juegos digitales y no digitales en el desarrollo de procesos de comprensión de lectura en estudiantes de educación inicial y básica primaria, con base en el análisis de la praxis educativa en Chile y Colombia.
5. **Título del trabajo de grado:** El componente del currículo del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta, en el departamento de Córdoba.
6. **Autores del trabajo de grado:** Carlos Tenorio
7. **Objetivo general del trabajo de grado:** Analizar los componentes del currículo del área de la educación física permite mejores estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba.
8. **Procedimientos a los cuales estarán sometidos los participantes.** Como participante del proyecto su hijo hará parte de procesos de innovación educativa que buscan mejorar la comprensión lectora. Esto implica que las clases serán grabadas en video, fotografiadas, además se aplicarán encuestas donde su hijo podrá expresar su opinión y se tendrán en cuenta los resultados obtenidos en pruebas de comprensión lectora.
9. **Beneficios.** Participar en procesos de analizar los componentes del currículo del área de la educación física permite mejores estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Tierralta en el departamento de Córdoba.
10. **Riesgos.** Ninguno relevante.
11. **Costos.** La participación en el proyecto no le generará ningún costo.
12. **Disponibilidad de tratamiento médico y de indemnización en caso que se requiera.** No aplica.

- 13. Voluntariedad.** Su participación en esta investigación es completamente voluntaria. El participante tiene el derecho a no aceptar participar o a retirar su consentimiento y retirarse (o retirar a su hijo/hija, familiar o representado) de esta investigación en el momento que lo estime conveniente.
- 14. Confidencialidad de la información.** La información obtenida se mantendrá en forma confidencial, acordando la posibilidad que los resultados obtenidos sean presentados en revistas y/o conferencias científicas, considerando la protección de la identidad de los participantes sólo para efectos de la investigación propuesta.
- 15. Garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta.** Las preguntas y/o dudas que el participante tenga acerca de esta investigación, puede hacerlas en cualquier momento durante y después de su participación, contactándose con los autores del trabajo de grado. Los datos de contacto son:
- 16. Compromiso de proporcionar información actualizada obtenida durante el estudio.** Para la divulgación de los diferentes aspectos del proyecto se realizará una jornada de socialización y una jornada de socialización de resultados del proyecto, una vez finalizado el mismo. Estas jornadas se realizarán a través de videoconferencias en la cuales usted podrá participar a través de un enlace web que será proporcionado por los autores del trabajo de grado.
- 17. Declaración de consentimiento.** Sírvase indicar su aceptación de lo escrito en este documento, firmando a continuación la autorización.
- 18. Uso exclusivo de la información obtenida en la investigación.** La información recolectada sólo será utilizada para dar cumplimiento a los objetivos, preguntas y/o hipótesis planteadas. En ningún caso, esta información podrá ser utilizada para otros propósitos excepto en los proyectos que tengan un alcance más amplio y contemplen a largo plazo el uso de esta información.
- 19. Testigos.** Para la firma y aceptación del consentimiento y/o asentimiento, debe estar presente un testigo por parte del investigador.

En constancia, se adhieren los abajo firmantes:

N° documento del estudiante	Nombre completo del estudiante	N° documento del padre, madre o representante legal	Nombre del padre, madre o representante legal	Consentimiento		Firma
				Si	No	
1069488258	WILFRANDS CALDERA VILLACOB	1069462509	YOJANIS VILLACOB	X		Jojanis Villacob
1066176821	EVELYN LOZANO MEJIA	1069486421	JORGE VERGARA	X		Jorge Vergara
1069494520	LUIS JOSE ALVAREZ NIETO	30583799	MARIA EUGEIA NIETO	X		Maria Nieto
1068140172	NATALIA URANGO MEZA	78762858	ROBERTO CARLOS URANGO DOMINGUEZ	X		Roberto Urango
1052984191	ISABELA BOHORQUEZ CAMPO	32580225	SHIRLY CAMPO	X		Shirly Campo
1069495461	LUCIANA SANTANA	25878079	IRIS SANTANA	X		Iris Santana
1069488930	GUILLERMO LUIS MONTES	1069475360	KATIA VALENCIA	X		Katia Valencia
1068139574	VALERIA HOYOS	1069481251	JOSE ALFREDO HOYOS	X		Jose Hoyos
1138026994	LAURA SOFIA DUQUE	30581261	YOHANIS MONTES	X		Yohanis Montes
1068139027	SOFIA OTERO	30583023	JUANA URANGO	X		Juana Urango

Lugar: TIERRALTA - CORDOBA

Fecha:
23/02/2022

Testigo 1 (persona natural mayor de edad, diferente a los firmantes en el cuadro anterior y a los docentes en el rol de investigadores):

Nombre: ADRIANA LUCIA RESTAN SANTANA ; CC/CE: 1.069.463.091

Firma: Adriana Restan

Testigo 2 (persona natural mayor de edad, diferente a los firmantes en el cuadro anterior y a los docentes en el rol de investigadores):

Nombre: YASMIN DEL CARMEN MONTALVO CALDERA ; CC/CE: 30.575.934

Firma: Yasmin Montalvo