



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 18 de Mayo del 2022

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

Laura Fiorella Herrera Barreto, con C.C. No. 1075303771,

Heydy Lorena Ipuz Roncancio, con C.C. No. 1075278647,

Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado o _____

Titulado **UNIDAD DIDÁCTICA MEDIADA POR LAS TICs Y BASADA EN CUESTIONES SOCIOCIENTÍFICAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y ALIMENTACIÓN CON ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA EN TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA**

Presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar al título de

Licenciada en Ciencias Naturales: Física, Química y Biología

Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

EL AUTOR/ESTUDIANTE: Laura Fiorella Herrera Barreto

Firma:

EL AUTOR/ESTUDIANTE: Heydy Lorena Ipuz Roncancio

Firma:



TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: UNIDAD DIDÁCTICA MEDIADA POR LAS TICs Y BASADA EN CUESTIONES SOCIOCIENTÍFICAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y ALIMENTACIÓN CON ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA EN TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
IPUZ RONCANCIO	HEYDY LORENA
HERRERA BARRETO	LAURA FIORELLA

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Mosquera	Jonathan Andrés

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Licenciatura en Ciencias naturales: Física, Química y Biología.

FACULTAD: Educación

PROGRAMA O POSGRADO: Licenciatura en Ciencias naturales: Física, Química y Biología.



CIUDAD: Neiva

AÑO DE PRESENTACIÓN: 2022

NÚMERO DE PÁGINAS: 246

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una **X**):

Diagramas___ Fotografías___ Grabaciones en discos__X_ Ilustraciones en general___ Grabados___
Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___ Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas
o Cuadros___

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento:

MATERIAL ANEXO:

PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser *LAUREADAS* o *Meritoria*):

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. Alimentación	Feeding	6. Ciencias Naturales	Natural Sciences
2. Actividad física	Physical activity	7. Cuestiones Sociocientíficas	socio-scientific issues
3. Ocio	Leisure	8. _____	_____
4. Currículo	Curriculum	9. _____	_____
5. Concepciones	Conceptions	10. _____	_____

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

Actualmente en el currículo educativo no se encuentran, elementos temáticos relacionados con los estilos de vida y conductas ideales del desarrollo social, no se vinculan al proceso de enseñanza y aprendizaje en las aulas de clase, presentamos un estudio mixto, para ello se diseñó un cuestionario de ideas previas en torno a conceptos relacionados a la alimentación, actividad física y ocio, ya para la sistematización, hicimos una tipificación promedio, donde se evaluó la desviación estándar en el software SPSS.

La muestra participante fue integrada por 85 estudiantes de los grados 10 y 11 en total, de las tres Instituciones del Departamento del Huila, con respecto al criterio de clasificación los grupos participantes no fueron escogidos aleatoriamente, puesto que estos mismos venían de una agrupación preestablecida acorde con el sistema de matrícula de la institución. En este, se reconocieron las dificultades de aprendizaje que



presentan los y las estudiantes con relación a los conceptos y procesos propios de los estilos de vida, alimentación, actividad física y ocio, de manera que a través de la intervención didáctica, basada en actividades lúdicas, se favoreció la promoción de nuevos conocimientos, la movilización de ideas, el desarrollo de competencias, la vinculación grupal y la generación de actitudes científicas, siendo un proceso de suma importancia para la formación de los y las estudiantes.

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

Currently in the educational curriculum there are no thematic elements related to lifestyles and ideal behaviors of social development, they are not linked to the teaching and learning process in the classroom, we present a mixed study, for which a questionnaire was designed. of previous ideas around concepts related to food, physical activity and leisure, and for the systematization, we made an average typification, where the standard deviation was evaluated in the SPSS software.

The participating sample was made up of 85 students from grades 10 and 11 in total, from the three Institutions of the Department of Huila, with respect to the classification criteria, the participating groups were not chosen randomly, since they came from a pre-established group according to with the registration system of the institution. In this, the learning difficulties presented by the students in relation to the concepts and processes of lifestyles, food, physical activity and leisure were recognized, so that through the didactic intervention, based on playful activities , the promotion of new knowledge, the mobilization of ideas, the development of skills, group bonding and the generation of scientific attitudes were favored, being a process of great importance for the training of students.

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Presidente Jurado:

Firma:

Nombre Jurado: FERNANDO GALINDO PERDOMO

Firma:

Nombre Jurado: PAULA MILENA PARRA

Firma:

Mg. PAULA MILENA PARRA
Jurado

Vigilada Mineducación

**UNIDAD DIDÁCTICA MEDIADA POR LAS TICs Y BASADA EN CUESTIONES
SOCIOCIENTÍFICAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y ALIMENTACIÓN CON
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA EN TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS
DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA**

**GRUPO DE INVESTIGACION CONOCIMIENTO PROFESIONAL DEL PROFESOR
DE CIENCIAS “CPPC”**

**SEMILLERO DE INVESTIGACION ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES-
ENCINA**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES: FÍSICA, QUÍMICA Y
BIOLOGÍA
NEIVA, 2022**

**UNIDAD DIDÁCTICA MEDIADA POR LAS TICs Y BASADA EN CUESTIONES
SOCIOCIENTÍFICAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y ALIMENTACIÓN CON
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA EN TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS
DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA**

**GRUPO DE INVESTIGACION CONOCIMIENTO PROFESIONAL DEL PROFESOR
DE CIENCIAS “CPPC”**

**SEMILLERO DE INVESTIGACION ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES-
ENCINA**

LAURA FIORELLA HERRERA BARRETO

HEYDY LORENA IPUZ RONCANCIO

ASESOR: Dr. (c) Jonathan Andrés Mosquera

Tesis para optar el título de Licenciado en Ciencias Naturales: Física, Química y Biología

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES: FÍSICA, QUÍMICA
Y BIOLOGÍA
NEIVA, 2022**

DEDICATORIA

Quiero dedicar este logro a Dios, a la Virgencita y al Arcángel Uriel, por permitirnos la salud y el entendimiento para poder llevar a cabo el desarrollo de este proyecto investigativo, también quiero agradecer a mi madre María Jamir Barreto Bermúdez por apoyarme incondicionalmente, agradezco a Luz Mery Gómez por todos los consejos dados para ser cada día un mejor ser humano, de pensar en grande y sin desfallecer, para así poder lograr todos mis propósitos, a mi padre que desde la distancia siempre me dio la fortaleza de seguir adelante, a mis abuelitos Saturia Bermúdez de Barreto y Pedro José Barreto que desde el cielo siempre me han guiado y me han dado la sabiduría para afrontar todas las adversidades, agradezco de todo corazón que hagan parte de mi vida y me brinden sus palabras sinceras para mi desarrollo tanto personal como profesional.

Por último, a mi compañera Heydy Lorena Ipuz Roncancio, por su amistad, por el compromiso y la dedicación ante este proyecto investigativo, además por compartir nuestros conocimientos adquiridos durante la formación profesional, y a nuestro asesor Jonathan Andrés Mosquera por su apoyo incondicional para la construcción y culminación de nuestro proyecto.

Laura Fiorella Herrera Barreto.

Quiero iniciar dándole gracia a Dios y a la Virgen de Guadalupe por guiarme en este camino, permitiéndome la salud y las capacidades para llevar a cabo el desarrollo de este trabajo de investigación, también quiero agradecerle a mi madre Luz Belqui Roncancio y mi padre Álvaro Ipuz Rojas, por el apoyo incondicional y todos los consejos brindados, de pensar en grande y de luchar por lograr cada una de mis metas. A cada una de las personas que siempre estuvieron conmigo apoyándome en este proceso y que nunca me permitieron desfallecer. A mi compañera Laura Fiorella Herrera, por sus consejos, por su compromiso y la dedicación puesta en este proyecto, a nuestro asesor por el apoyo y el conocimiento compartido.

Heydy Lorena Ipuz Roncancio

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios quien nos ha dado la paciencia y la sabiduría, con la cual nos ha permitido culminar nuestro trabajo investigativo. A nuestras familias y amigos que contribuyeron en este maravilloso proceso y quienes dedicamos este gran logro.

A la Universidad Surcolombiana, nuestra casa de estudios, por brindarnos los diferentes espacios de aprendizaje para nuestra formación como profesionales íntegros.

A nuestro semillero de investigación ENCINA, por acogernos como parte de esta bonita familia y permitirnos hacer parte de los procesos investigativos.

A nuestro director de semillero el Dr. Elías Francisco Amórtegui, que con su arduo trabajo y dedicación nos guió y nos aportó en este proceso de investigación, fortaleciendo así nuestro perfil como jóvenes investigadoras.

A nuestro Director de Tesis, el Dr. Jonathan Andrés Mosquera, quien nos incentivó a trabajar sobre esta temática poco estudiada en el departamento del Huila, orientándonos, apoyándonos y guiándonos a partir de sus conocimientos en cada una de las etapas de este proyecto para alcanzar los resultados que buscábamos. Agradecidos totalmente por su ejemplo y su entrega durante este tiempo.

Agradecemos a las docentes Liliana Chavarro y Zaydeth Antensia por acogernos en cada una de las instituciones y permitirnos desarrollar este trabajo de investigación brindándonos sus conocimientos.

Agradecemos a los 85 estudiantes de las tres instituciones educativas, que atendieron el llamado, a ellos por su tiempo y dedicación para cada una de las actividades aplicadas, también agradecerles sus respuestas fueron la materia prima de este proyecto.

Agradecemos a la Mg. Paula Milena Parra y al Ph. D. Fernando Galindo por ser nuestros jurados en este trabajo y enriquecer nuestro proyecto investigativo con sus opiniones constructivas.

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO (R.A.E)

<i>Tipo de modalidad de grado</i>	Trabajo de grado
<i>Tipo de impresión</i>	Magnético y papel
<i>Nivel de circulación</i>	Universidad Surcolombiana Neiva
<i>Acceso al documento</i>	Biblioteca Universidad Surcolombiana
<i>Título</i>	Unidad didáctica mediada por las tics y basada en cuestiones Sociocientíficas sobre actividad física, ocio y alimentación con estudiantes de educación media en tres instituciones educativas del departamento del Huila
<i>Estudiantes</i>	Laura Fiorella Herrera Barreto – Heydy Lorena Ipuz Roncancio
<i>Asesor</i>	Jonathan Andrés Mosquera
<i>Filiación</i>	Docente Catedrático del Programa de Licenciatura en Ciencias Naturales: Física, Química y Biología, Facultad de Educación, Universidad Surcolombiana. Investigador del grupo Conocimiento Profesional del Profesor de Ciencias – CPPC
<i>Área de estudio</i>	Educación para la salud
<i>Grupo/Semillero de investigación</i>	ENCINA- Enseñanza de las Ciencias Naturales
<i>Publicación</i>	Herrera, L., Ipuz, H. (2022). <i>Unidad didáctica mediada por las tics y basada en cuestiones sociocientíficas sobre actividad física, ocio y alimentación con estudiantes de educación media en tres instituciones educativas del departamento del huila</i> (tesis de pregrado). Neiva, Colombia, Universidad Surcolombiana.

Síntesis

Actualmente en el currículo educativo no se encuentran, elementos temáticos relacionados con los estilos de vida y conductas ideales del desarrollo social, no se vinculan al proceso de enseñanza y aprendizaje en las aulas de clase, presentamos un estudio mixto, para ello se diseñó un cuestionario de ideas previas en torno a conceptos relacionados a la alimentación, actividad física y ocio, ya para la sistematización, hicimos una tipificación promedio, donde se evaluó la desviación estándar en el software SPSS.

La muestra participante fue integrada por 85 estudiantes de los grados 10 y 11 en total, de las tres Instituciones del Departamento del Huila, con respecto al criterio de clasificación los grupos participantes no fueron escogidos aleatoriamente, puesto que estos mismos venían de una agrupación preestablecida acorde con el sistema de matrícula de la institución. En este, se reconocieron las dificultades de aprendizaje que presentan los y las estudiantes con relación a los conceptos y procesos propios de los estilos de vida, alimentación, actividad física y ocio, de manera que a través de la intervención didáctica, basada en actividades lúdicas, se favoreció la promoción de nuevos conocimientos, la movilización de ideas, el desarrollo de competencias, la vinculación grupal y la generación de actitudes científicas,

siendo un proceso de suma importancia para la formación de los y las estudiantes.

Palabras claves

Educación Saludable. Alimentación. Actividad Física y Ocio. Enseñanza de las ciencias.

Fuentes

El presente trabajo cuenta con 97 fuentes bibliográficas.

Problemas

Actualmente, existe la necesidad de promover hábitos y prácticas de salud enfocados en dimensiones como la alimentación y la actividad física, que buscan el desarrollo de una vida saludable. Surge así la obligación de iniciar procesos de promoción y adquisición de buenas habilidades y actitudes en niños, niñas y jóvenes en entornos formativos como la escuela. Por tanto, estos procesos deben ser pensados como cuestiones de aula, ya que la orientación y modificación de hábitos alimentarios y físico-deportivos involucran a todos los miembros de la comunidad educativa.

Pregunta problema

¿Cómo contribuye al proceso de enseñanza y aprendizaje de las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación, la implementación de una Unidad Didáctica Mediada por las TICs y basada en Cuestiones Sociocientíficas sobre estudiantes de educación media en tres instituciones educativas del departamento del Huila?

Objetivos

General

- Contribuir al proceso de enseñanza y aprendizaje de las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación mediante una Unidad Didáctica mediada por las TICs y basada en Cuestiones Sociocientíficas al interior del aula de ciencias naturales con estudiantes de los grados décimo y once de tres instituciones del departamento del Huila.

Específico

- Identificar las concepciones al inicio y al final del proceso formativo de los estudiantes en relación a las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación.
- Reconocer las actitudes en relación a las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación que tienen los estudiantes de grado décimo y once.
- Diseñar una Unidad Didáctica basada en Cuestiones Sociocientíficas mediadas por las TICs para abordar la enseñanza de las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación al interior del aula de Ciencias Naturales con estudiantes de los grados décimo y once.
- Evaluar la contribución de la Unidad Didáctica basada en Cuestiones Sociocientíficas mediadas por las TICs al aprendizaje de los estudiantes de los grados décimo y once.

Población

Estudiantes del grado 10 y 11 de las tres Instituciones del Departamento del Huila

Metodología

La metodología desarrollada en el proyecto de investigación es de un enfoque Mixto, en el cual hacemos uso de los aspectos cualitativos y cuantitativos, con un diseño cuasi experimental. Para ello, utilizamos la técnica de análisis de contenido y el análisis estadístico correlacional, empelando en la recolección de datos, un cuestionario validado por expertos en la temática de estilos de vida saludable y el desarrollo de una secuencia didáctica, a partir de un OVA con Cuestiones Sociocientíficas para abordar las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación. De igual manera, se tiene en cuenta que la población participante, corresponde con los estudiantes de los grados, décimo y once de las Instituciones Educativas; Gabriel Plaza del municipio de Villavieja, Técnico IPC Andrés Rosa y el Departamental Tierra de Promisión.

Resultados

Para valorar las concepciones iniciales de los y las estudiantes se clasificaron las instituciones en casos; donde se encuentra al caso 1 que es una institución educativa pública mixta ubicada en el municipio de Villavieja, en el Caso 2 se tiene a una institución ubicada en el centro del municipio de Neiva sobre la Avenida Tenerife y conjunto al Cementerio Central, cuenta con una educación mixta para estudiantes de

niveles socioeconómicos 1 y 2 brindando niveles de básica secundaria y media técnica y para el Caso 3 la institución está ubicada en zona suroriental específicamente en la comuna 8 y barrio Nueva Granada de la ciudad. Se ha construido un sistema de categorías y subcategorías, a partir de las respuestas dadas en el cuestionario inicial. Así pues, a cada una de las subcategorías que fueron emergiendo desde el análisis de contenido sobre las respuestas del estudiantado, se estableció una puntuación acorde con un nivel deseable de conocimiento, en torno a la enseñanza de hábitos saludables. De esta manera, se desarrolló un sistema de categorías que permitió abordar de forma concreta lo que piensan los y las estudiantes sobre alimentación, actividad física y ocio. En cuanto al análisis de los resultados encontrados durante la intervención de aula, se optó por llevar a cabo un análisis de contenido y la aplicación del software SPSS. Ya que, este estima la diferencia significativa bilateral entre los conocimientos previos y los conocimientos finales de los y las estudiantes, dando validez y confirmando nuestra hipótesis. Como también, nos permite evidenciar la movilización de los conocimientos de los y las estudiantes así

concepciones que se acercan más al conocimiento científico.

Por consiguiente, a través de esta sistematización se establece 16 categorías: Hábitos de estilos de vida, Tiempo Libre, Finalidad Ocio, Naturaleza trastorno Alimenticios, Naturaleza Estilos de Vida, Cambios Alimenticios, Valoración Estilos de Vida, Importancia de Actividad Física, Uso de Suplementos Proteínicos, Problemáticas de Salud, Sedentarismo, Prácticas Saludables, Importancia Prácticas Físico-Deportivas, Valoración del Ocio, Alimentación y Promoción de la Salud. Los valores de media y desviación típica para cada una de las subcategoría, se tendrán en cuenta para la comparación entre el momento previo (Pre-test) a la intervención didáctica y el momento posterior a esta (Post- test).

Conclusiones

Como futuros docentes, la realización y la implementación de esta investigación basada en una unidad didáctica permitió reconocer las falencias a las cuales se enfrentan el profesorado y los estudiantes dentro del aula de ciencias. Esto debido a que las clases de aula solo se basan en teorías conceptuales y no en la relación e integración de su entorno. Los estudiantes de los tres casos involucrados en esta investigación conciben que se debe hacer uso de diferentes estrategias didácticas para poder explicar cada una de las

dimensiones. En dichas actividades, se debe proponer una integración social y familiar, donde todo el entorno educativo y sociocultural se vea integrados en el proceso formativo.

Llevar a cabo este tipo de investigación o intervenciones didácticas tanto en Zonas Urbanas, como Zonas Rurales, ayuda a la comparación de las concepciones iniciales como finales de los y las estudiantes, permitiendo conocer los diferentes hábitos de vida según el entorno en el que viven. De esta forma favorece el diseño de actividades las cuales se adapten a las necesidades educativas de cada uno de los educandos.

<i>Tipo de trabajo</i>	Investigación Definida.
<i>Autor del RAE y fecha de elaboración</i>	LFHB – HLIR – 2022

Introducción

En este informe de investigación se presenta el desarrollo teórico de cada una de las dimensiones investigadas, para el cual se realizó una recopilación principal de antecedentes internacionales, nacionales y regionales. Asimismo, se construyó el planteamiento del problema a partir de los ejes problemáticos de esta investigación justificando el porqué del desarrollo de esta problemática.

Continuando, se presentan los aspectos metodológicos y teóricos que han resaltado este trabajo investigativo, revisando argumentos como la enseñanza y aprendizaje de la biología, estrategias de enseñanza, las dificultades en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las falencias en las estrategias didácticas y los conceptos relacionados con los hábitos de estilos de vida y las dimensiones de Actividad física, Ocio y Alimentación.

Por otro lado, se resalta la importancia de la articulación de contenidos relacionado con las dimensiones ya mencionadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la biología. Promoviendo en los adolescentes, jóvenes y niños un estilo de vida saludable. Lo cual, proporciona conocimientos que permite el desarrollo de estrategias para un cambio personal, familiar y de su entorno. Es así mismo que (Charro, 2016) relaciona que es importante y pertinente en la formación de los futuros maestros la articulación de un currículo en que el docente enfatice el desarrollo integral, con el propósito de promover y capacitar al estudiantado en el progreso de las habilidades adaptadas a la promoción y prevención de la salud en el cual se vean implícitos los hábitos y estilos de vida saludable en la vida cotidiana.

Por último, se presentan los resultados del procesamiento de los datos y las categorías sintetizadas, además de las conclusiones a las cuales se ha llegado a partir del desarrollo de la investigación.

TABLA DE CONTENIDO

1 Antecedentes	19
1.1 Internacional	19
1.2 Nacional	32
1.3 Regional.....	38
2.Planteamiento del problema	43
3.Objetivos	55
3.1 Objetivo General.....	55
3.2 Objetivos Específicos.....	55
4.Justificación.....	56
5.Marco Teórico	60
5.1 Educación para la Salud (EpS)	60
5.2 Estilos de Vida	60
5.3 Vida Saludable.....	61
5.4 Vida no Saludable.....	62
5.5 Actividad física	63
5.6 Ocio	64
5.7 Alimentación	65
5.8 Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS)	68
5.9 Cuestiones Sociocientíficas (CSC).....	69
5.10 Aprendizaje Mediados por las TICs	72
5.11 Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVAS).....	72
5.12 Aprendizaje Tecnológico	73
6. Metodología.....	74
6.1 Enfoque de la Investigación	74
6.2 Diseño de la Investigación	75
6.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	77
6.3.1 Cuestionario	77
6.3.2 Escala Likert.....	77
6.3.3 OVA	78
6.4 Técnicas de Sistematización de la Información	79

6.5 Análisis de Contenido.....	79
6.5.1 Análisis Estadístico Correlacional.....	80
6.5.2 Población Participante	81
7.Resultados y Discusiones	83
7.1 Validación del cuestionario.....	83
7.2 Concepciones Iniciales	84
7.2.1 Ámbito Actividad Física.....	100
7.2.2 Valoración Estilos de Vida.....	101
7.2.3 Importancia de Actividad Física	102
7.2.4 Actividad Física.....	103
7.2.5 Actividades del Tiempo Libre.....	104
7.2.6 Tiempo Libre	105
7.2.7 Importancia Prácticas Físico-Deportivas.....	106
7.3 Ámbito Ocio	108
7.3.1 Hábitos de Estilo de Vida	108
7.3.2 Finalidad Ocio.....	109
7.3.3 Sedentarismo	111
7.3.4 Tiempo Libre	112
7.3.5 Valoración del ocio.....	113
7.3.6 Prácticas Saludables.....	114
7.4 Ámbito alimentación.....	116
7.4.1 Naturaleza Trastorno Alimenticios	117
7.4.2 Cambios Alimenticios.....	118
7.4.3 Problemáticas Salud.....	119
7.4.4 Alimentación	120
7.4.5 Promoción de la Salud	122
7.5 Comparación de las Concepciones Iniciales y Finales del Estudiantado de los tres Casos.....	124
7.5.1 Ámbito Actividad Física.....	137
7.5.2 Valoración estilos de vida	138
7.5.3 Uso de Suplementos Proteínicos	139
7.5.4 Importancia de actividad física	141
7.5.5 Actividad Física.....	143
7.5.6 Actividades del Tiempo Libre.....	144

7.5.7 Tiempo Libre	146
7.5.8 Importancia Prácticas Físico-Deportivas.....	148
7.6 Ámbito Ocio	150
7.6.1 Hábitos de Estilo de Vida	150
7.6.2 Finalidad Ocio.....	152
7.6.3 Sedentarismo	153
7.6.4 Tiempo Libre	155
7.6.5 Valoración del Ocio	157
7.6.5 Prácticas Saludables.....	158
7.7 Ámbito Alimentación	160
7.7.1 Naturaleza trastorno Alimenticios	161
7.7.2 Naturaleza Estilos de Vida.....	163
7.7.3 Cambios Alimenticios.....	165
7.7.4 Problemáticas Salud.....	166
7.7.5 Alimentación	168
7.7.6 Promoción de la Salud	170
7.8 Diseño y Aplicación de la Secuencia Didáctica mediada por las Tic	172
7.8.1 Temática 1: Alimentación	173
7.8.2 Temática 2: Ocio	179
7.8.3 Temática 3: Actividad Física	180
8.Conclusiones	183
9.Recomendaciones.....	185
Referencias Bibliográficas	186
Anexos.....	195

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1 <i>Recopilación de antecedentes a nivel internacional</i>	22
Tabla 2 <i>Recopilación de antecedentes de antecedentes a nivel Nacional</i>	23
Tabla 3 <i>Recopilación de antecedentes a nivel regional</i>	40
Tabla 4 <i>Relación de los profesionales que validaron el cuestionario</i>	83
Tabla 5 <i>Estadísticos Descriptivos para el momento inicial del Caso 1</i>	86
Tabla 6 <i>Estadísticos Descriptivos para el momento inicial del Caso 2</i>	90
Tabla 7 <i>Estadísticos Descriptivos para el momento inicial del Caso 3</i>	94
Tabla 8 <i>Estadísticos Descriptivos para el Caso 1</i>	125
Tabla 9 <i>Estadísticos Descriptivos para el Caso 2</i>	129
Tabla 10 <i>Estadísticos Descriptivos para el Caso 3</i>	133
Tabla 11 <i>Estructura general de la intervención didáctica con las temáticas desarrolladas</i>	172

LISTADO DE FIGURAS

Figura 1 <i>Frecuencias de la categoría Ámbito de la actividad física</i>	100
Figura 2 <i>Frecuencias de la categoría Valoración Estilos de Vida</i>	101
Figura 3 <i>Frecuencias de la categoría Ámbito Importancia de Actividad Física</i>	103
Figura 4 <i>Frecuencias de la categoría Actividad Física</i>	104
Figura 5 <i>Frecuencias de la categoría Actividades del Tiempo Libre</i>	105
Figura 6 <i>Frecuencias de la categoría Tiempo Libre</i>	106
Figura 7 <i>Frecuencias de la categoría Importancia Prácticas Físico-Deportivas</i>	107
Figura 8 <i>Frecuencias de la categoría Hábitos de Estilo de Vida</i>	109
Figura 9 <i>Frecuencias de la categoría Finalidad Ocio</i>	110
Figura 10 <i>Frecuencias de la categoría Sedentarismo</i>	112
Figura 11 <i>Frecuencias de la categoría Tiempo Libre</i>	113
Figura 12 <i>Frecuencias de la categoría Valoración del Ocio</i>	114
Figura 13 <i>Frecuencias de la categoría Prácticas Saludables</i>	115
Figura 14 <i>Frecuencias de la categoría Prácticas Saludables</i>	116
Figura 15 <i>Frecuencias de la categoría Trastorno Alimenticio</i>	118
Figura 16 <i>Frecuencias de la categoría Cambios Alimenticios</i>	119
Figura 17 <i>Frecuencias de la categoría Problemáticas Salud</i>	120
Figura 18 <i>Frecuencias de la categoría Alimentación</i>	121
Figura 19 <i>Frecuencias de la categoría promoción de la Salud</i>	123
Figura 20 <i>Frecuencias de la categoría Ámbito de Actividad Física</i>	137
Figura 21 <i>Frecuencias del pret y post-test de la categoría Valoración Estilos de Vida</i>	139
Figura 22 <i>Frecuencias del pret y post-test de la categoría Uso de Suplementos Proteicos</i>	140
Figura 23 <i>Frecuencias del pret y post-test de la categoría Importancia de Actividad Física</i>	142
Figura 24 <i>Frecuencias del pret y post-test de la categoría Actividad Física</i>	144
Figura 25 <i>Frecuencias del pret y post-test de la categoría Actividades del Tiempo Libre</i>	145
Figura 26 <i>Frecuencias del pret y post-test de la categoría importancia Prácticas Físico-Deportivas</i> ...	149

Figura 27	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Hábitos de Estilos de Vida</i>	151
Figura 28	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Finalidad Ocio</i>	153
Figura 29	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Sedentarismo</i>	154
Figura 30	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Tiempo Libre</i>	156
Figura 31	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Valoración del Ocio</i>	158
Figura 32	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Prácticas Saludable</i>	159
Figura 33	<i>Frecuencias del post-test de la categoría Prácticas Saludables</i>	160
Figura 34	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Naturaleza trastornos Alimenticios</i>	162
Figura 35	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Naturaleza Estilos de Vida</i>	164
Figura 36	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Cambios Alimenticios</i>	166
Figura 37	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Problemáticas Salud</i>	167
Figura 38	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Alimentación</i>	169
Figura 39	<i>Frecuencias del pre y post-test de la categoría Promoción de la Salud</i>	171

LISTADO DE IMÁGENES

Imagen 1	<i>Actividades Alimentación</i>	174
Imagen 2	<i>Lectura “Carnes y Cáncer”</i>	175
Imagen 3	<i>Circulo Alimenticio</i>	176
Imagen 4	<i>Lectura “Impuesto a las bebidas azucaradas: bien pero insuficiente” del Diario.es del 2017</i>	178
Imagen 5	<i>Diferentes tipos de Ocio</i>	180

1. Antecedentes

A continuación, se presentan los principales estudios relacionados con el aprendizaje y la enseñanza de conceptos concernientes con alimentación, estilos de vida y ocio desde las ciencias naturales por medio del ámbito internacional, nacional y regional. A partir de la revisión, se han identificado los objetivos, algunos aspectos metodológicos y los principales hallazgos a los que han llegado los autores, para referenciar algunas líneas de acción en este campo temático y las principales dificultades en el proceso de aula. Dichos antecedentes, en su mayoría fueron recopilados mediante la búsqueda en base de datos especializadas y de acceso libre, como son los portales Google Scholar, Scielo, Redalyc, Science Direct y Dialnet, en revistas indexadas como Biografía, Enseñanza de las Ciencias, TED: Tecné, Episteme & Didaxis, Eureka, Contexto y Educación, entre otras. De igual manera, hemos realizado la respectiva búsqueda en la plataforma de la Biblioteca Central de la Universidad Surcolombiana y en el repositorio de Trabajos de Grado de la Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental.

1.1 Internacional

En el ámbito internacional se encontraron distintos trabajos que hacen alusión a los hábitos de vida que tienen estudiantes y ciudadanos en referencia a la alimentación, la actividad física y el ocio. Se destaca que la sociedad ha tomado como factores relevantes en la vida, prácticas no del todo responsables en el contexto de la salud, y que además se marcan con especial diferencia en función del género y del ambiente social. Para Sánchez (2016), los hombres son los principales poseedores de malas conductas con respecto al tiempo de descanso por prácticas de video juegos y actividades de fiestas. Así mismo, para esta autora tanto hombres como mujeres, presentan actualmente prácticas en salud que guardan relación con los niveles de autoestima. En su estudio, Sánchez (2006) reconoció que los estudiantes de la Universidad de Málaga (España) de la Facultad de Ciencias de la Educación, presentaban de manera general un estilo de vida inapropiado hacia el alcoholismo, la drogadicción y las dietas alimenticias, las cuales no eran aptas para el cuerpo. Este hecho va en contravía con aportes como el de Gavidia (2016), quien establece que existen ocho ámbitos de la educación para salud en la escuela, y que se deben fomentar en los diferentes escenarios de formación humana. Para Gavidia (2016) los ámbitos de formación en salud son la alimentación, la actividad física, la salud mental, la afectivo-sexual y la salud ambiental. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones que abordan algún elemento de la salud en las aulas

tiende a divergir de estas posturas biopsicosociales, ¹terminando en acciones no consecuentes en el tiempo y evadiendo su función de incidir de manera oportuna y eficaz en los estilos de vida.

Por otro lado, España et al. (2013) establecen que en la educación obligatoria es indispensable desarrollar competencias alimentarias donde los estudiantes aborden dimensiones de funcionamiento del cuerpo con respecto a la nutrición, cocinar, cultivar y el saber comprar alimentos contexto que todo ciudadano debería poseer. Lo anterior surge en respuesta a la inadecuada alimentación que ha venido causando controversias en gran parte del mundo. Donde Jenkins (2005) hace referencia que este fenómeno ha llevado a la población juvenil a presentar obesidad por el consumo exagerado de comidas no saludable. En respuesta a esto, Rojas y Gutiérrez (2016) proponen que el estudiantado debe instruirse para la observación de rótulos de alimentos cotidianos mediante situaciones sociocientíficas que le permitan analizar, y distinguir las diferencias entre los alimentos saludables y los no saludables.

Así mismo, es válido destacar que las conductas pro buena alimentación han tomado auge en los currículos escolares durante los últimos años. Para Girón (2017), la toma de decisiones sobre la alimentación se basa en conocimientos científicos, y habilidades y actitudes científicas que son impartidas por los docentes en las instituciones educativas. A su vez, Álvarez (2015) manifiesta que a medida que un estudiante va avanzando en el sistema educativo, simultáneamente va disminuyendo la actividad física hasta niveles considerables de sedentarismo. Este hecho crucial en la etapa educativa permite establecer el poco conocimiento de los beneficios que se pueden obtener si se tiene una vida activa desde rangos etarios como los de la infancia y la adolescencia. Entonces, es necesario que, desde la educación en ciencias, se fortalezcan aspectos de tipo nutricional y conductas de manejo del ocio y el tiempo libre, en virtud de que los estudiantes no sigan pautas sociales donde intervienen las actividades del círculo social, las actitudes de los padres y la falta de opciones en el entorno.

Por su parte, Charro et al. (2016) argumentan que la percepción que tiene el profesorado de ciencias, sobre la necesidad de una formación integral en la educación para la salud con respecto a los hábitos de vida saludable de sus estudiantes, es una concepción muy reduccionista (simplifican la importancia del aprendizaje en salud). Por lo tanto, estos autores consideran que, en la formación

¹ Biopsicosocial: Modelo de salud que incorpora factores Biológicos, Psicológicos y Sociales

de los futuros maestros y maestras, se debería incluir una cátedra que fomente la educación bajo una perspectiva de desarrollo integral en articulación con la promoción de la salud.

Para finalizar y como parte importante, se destaca a Gavidia (2016), que con su equipo del proyecto COMSAL (Competencias para la Salud) considera que el profesorado es parte fundamental para la formación y desarrollo de la Educación para la salud en la escuela. De esta forma, se convierte la Educación en una herramienta clave de intervención en la salud en edades desde los 6 a los 16 años mencionando que los centros educativos, junto con el hogar son lugares primordiales para el desarrollo individual y social de las personas en sus estadios más tempranos.

Tabla 1 *Recopilación de antecedentes a nivel internacional*

TITULO, AUTOR Y AÑO	OBJETIVO	ASPECTOS METODOLÓGICOS	PRINCIPALES HALLAZGOS
Sánchez, E. (2016)	<p>Identifica los hábitos de estilo de vida saludable y otras conductas relacionadas con la salud, así como factores de riesgo, del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga matriculados en el curso académico 2012-2013.</p> <p>Conocer las diferencias de conductas de salud en función del género. Determinar las diferencias existentes entre conductas saludables o de riesgo en relación con el sueño, estrés, autoestima y autopercepción del estado general de salud (sobre todo estatura y peso). Estudiar la práctica de actividad física y ocupación del tiempo libre. Indagar acerca del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Conocer los hábitos alimenticios. Conocer los hábitos sexuales, de seguridad vial y de higiene dental.</p>	<p>La metodología implementada fue escoger una muestra que era 755 estudiantes de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Málaga. Se llevó a cabo un estudio descriptivo y transversal usando como instrumento de recogida de datos un cuestionario online auto complementado, previamente diseñado y validado, denominado ESVIASUN. Se utilizó la plataforma Limesurvey para la gestión del todo el proceso que permitía la exportación de datos para el tratamiento estadístico con el programa SPSS versión 2.0.</p>	<p>Los datos obtenidos, procedentes de 755 alumnos, representaron el 32% de la población objeto de estudio. En lo que respecta al género podemos concluir que el porcentaje de hombres que practican ejercicio físico es mayor que el de las mujeres, apreciándose diferencias significativas en algunas actividades de ocio y tiempo libre, como estudiar (mayor número de mujeres) o los videojuegos (más tiempo dedicado por los hombres). Aunque no se observan con respecto al tabaco, sí con respecto al alcohol (bebiendo más los hombres que las mujeres). En lo referente a las dietas los hombres la realizan para ganar peso y las mujeres para perderlo. No es extraño, por tanto, apreciar diferencias significativas en una mayor preocupación en las mujeres por su peso, un mayor nivel de estrés o una autoestima más baja.</p>

España, E., Cabello, A y Blanco, A. (2013)	El objetivo de este artículo es plantear un marco de referencia para desarrollar la competencia en alimentación en la educación obligatoria. Para ello, a partir de una revisión actualizada de estudios sobre el tema, se delimita y se define qué se entiende por contexto de la alimentación y se analizan los problemas detectados en la población infantil y juvenil española en relación con este contexto. A continuación, se lleva a cabo la caracterización de la competencia en alimentación. Finalmente, se describen y se analizan las dimensiones de la competencia en alimentación que se proponen para su desarrollo durante la educación obligatoria.	En este artículo se presenta un marco teórico de referencia para desarrollar la competencia en alimentación en la educación obligatoria. Los planteamientos seguidos para su elaboración implican salir inicialmente del contexto escolar y situarse en la vida diaria para conocer cuál es la situación actual en nuestra sociedad. De esta forma se puede resaltar qué aspectos son los más necesarios y en cuáles se detectan mayores carencias, para incidir especialmente en ellos. A partir de la definición y delimitación del contexto se caracteriza la competencia en alimentación que un ciudadano debería poseer.	Como resultado se describe el marco de referencia para su desarrollo en la educación obligatoria, organizado en torno a siete dimensiones: los alimentos, el funcionamiento del cuerpo con respecto a la nutrición, cocinar, cultivar y elaborar los alimentos, comprar alimentos, comer en compañía, la actividad física y el descanso.
Rojas, A., y Gutiérrez, P. (2016)	La propuesta didáctica, busca promover la reflexión y el análisis sobre aspectos relacionados con la alimentación, las biomoléculas y la obesidad, a través del trabajo con cuestiones socio-científicas que incitan promover la alfabetización científica en el estudiantado.	El trabajo se enfatiza en Chile con estudiantes de 13 años, donde se propone el diseño de una actividad que procure que mediante el análisis del propio desarrollo y del rotulado de alimentos cotidianos, los alumnos relacionen que nos alimentamos para poder crecer y desarrollarnos como seres humanos.	Con esta propuesta didáctica buscamos vincular la enseñanza y el aprendizaje de biomoléculas a una problemática médica y social que afecta gravemente a adultos, jóvenes y niños/as de Chile y Latinoamérica, el sobrepeso y la obesidad. A partir del desarrollo de la misma, se espera que los estudiantes puedan comprender que existen diversas moléculas que

La metodología que se utilizó se basó en iniciar con una noticia de situación socio-científica que el estudiantado pueda analizar. Posteriormente se realiza un análisis de fotografías propias de los años anteriores donde se les solicito resaltar los cambios que tuvieron con el pasar del tiempo y que alimentos eran los que consumían. El siguiente paso es que analicen rótulos de distintos productos de la tienda escolar o de su casa que consuman habitualmente; se le solicitara al estudiante que analice su alimento y que determine su importancia dentro de su propio desarrollo.

posibilitan nuestra vida, las biomoléculas. Se procura que mediante el análisis de las etapas del desarrollo de ellos a lo largo de su vida, y mediante el análisis del rotulado de alimentos cotidianos, los estudiantes vinculen la alimentación diaria como parte de los procesos metabólicos que posibilitan el desarrollo como seres vivos.

Se espera también que comiencen a distinguir las diferencias entre los alimentos, de acuerdo con la calidad y cantidad de los mismos.

Álvarez, C. (2015)

Existe suficiente evidencia para afirmar que las mujeres, conforme avanzan en el sistema Educativo, disminuyen la actividad física hasta niveles considerables de sedentarismo. Lo anterior condujo a determinar, como propósito de este artículo, los factores que influyen la inactividad física (sedentarismo) de un grupo de mujeres de cuarto ciclo de la educación pública costarricense

Para ello se diseña un estudio de corte cualitativo utilizando la técnica de grupos focales y las entrevistas a profundidad, la cual fue aplicada a 30 mujeres sedentarias de cuarto ciclo

Los resultados indican que las participantes desconocen el beneficio que les puede otorgar una vida activa, afectando posiblemente su conducta de movimiento. Se concluye que la orientación deportiva de las clases de Educación Física, la carencia de las destrezas para participar en actividades en forma exitosa, las actividades sedentarias del círculo de amistades, las actitudes de los padres, la falta de opciones en el entorno y la carencia de

			instalaciones juegan un papel importante en los niveles de sedentarismo del grupo estudiado.
Pérez, L. (2008)	Mejorar el problema del sobrepeso/obesidad del alumnado de una escuela de la minera Barrick-Pierina, con una intervención educativa que fomente estilos de vida saludables promueva una alimentación balanceada y un incremento en la actividad física	La metodología fue implementada en una escuela urbana de la minera Barrick-Pierina donde fueron escogidos 121 participantes (65 niñas, 56 niños), de 6 a 16 años (edad media, 9,6 años).para la Intervención El Programa “Estilos de Vida Saludables” usó 5 actividades, basadas en las guías de auto implementación del CDC de Atlanta: se efectuaron 10 clases teóricas sobre balance energético, dos talleres de loncheras saludables para los padres de familia, asesoría nutricional semanal para el proveedor de la cafetería, un festival de ensaladas de la cosecha del bio huerto y 10 clases de educación física.	Los logros del programa son promisorios. Para la primera fase no sólo se consiguió la adopción exitosa del programa en el colegio, sino fuimos testigos de su evolución y crecimiento hacia lo que fueron los módulos educativos en Nutrición y Balance Energético que se imparten como un curso teórico regular para todo el colegio. Los logros de la segunda fase incluyen el establecimiento a partir del año 2004, de la Evaluación Nutricional Anual para el Colegio Robert M. Smith y seguimiento de la prevalencia de obesidad en su población
Pino, J., López, M., Cofré, M., Gonzáles, C., y Reyes., L. (2010)	Como objetivo se busca estudiar los conocimientos de alimentación de alumnos de cuarto año básico de colegios particulares y particulares subvencionados de la ciudad de Talca.	Se efectuará un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo observacional correlacional de corte transversal, 2009. La población de referencia consistió en 1401 estudiantes de cuarto año básico matriculados con fecha de 2009 en 29 establecimientos	De los 273 escolares estudiados, El 51,3% de los estudiantes pertenecientes a colegios Particulares; presentaron un estado nutricional normal, porcentaje similar al observado en el grupo de niños provenientes de colegios particulares. Se observó que en los

		educacionales de la zona urbana perteneciente a la ciudad de Talca.	colegios particulares subvencionados la variabilidad del conocimiento en alimentación saludable y hábitos alimentarios de los niños se explica en 19,2% por la variabilidad del promedio de notas. Por otro lado, la evidencia de este estudio señala que los niños pertenecientes a ambos tipos de colegios requieren intervenciones educativas orientadas a mejorar su alimentación y aumentar la actividad
Martínez, C., Reinike, O., Silva, H., Carrasco, V., Collipal, E., y Jiménez, C. (2013)	El objetivo de este estudio es analizar la composición corporal mediante un método penta-compartimental y determinar el estado nutricional en una muestra de estudiantes de 9 a 12 años de establecimientos municipalizados de la comuna de Padre las Casas Región de la Araucanía - Chile	Para este estudio de composición y del IMC, se evaluaron 122 sujetos de ambos sexos, 67 hombres (54,9%) y 55 mujeres (45,1%), entre 9 y 12 años de edad, que cumplieron los criterios de inclusión. Para obtener la composición corporal se utilizó el método antropométrico descrito por Débora Kerr en el año 1988, mientras que la evaluación y clasificación del estado nutricional se realizó de acuerdo con las normas técnicas nutricionales.	Los resultados encontrados permiten comparar la muestra de estudiantes municipalizados de la comuna de Padre las Casas, con otros estudios regionales. Los cuales nos indican que se mantiene la tendencia de la obesidad, que dice que la población femenina presenta un mayor porcentaje de obesidad, 26,3%, comparado con los varones

Pedrozo, W., Castillo M., Bonneau, G., Ibáñez, M., Castro, C., Jiménez, Sonia., Ceballos, B., y Gauvry, G. (2005)	Determinar la prevalencia de síndrome metabólico (SM) en adolescentes de una ciudad argentina y establecer su asociación con algunos factores de riesgo vinculados con el estilo de vida	Estudio descriptivo transversal en una muestra representativa de 532 estudiantes de enseñanza secundaria de 11 a 20 años (promedio: 15,3 años; mujeres: 60,0%) de la ciudad de Posadas, Misiones, Argentina, entre julio y octubre de 2005. Se realizaron encuestas personales y sobre hábitos alimentarios, mediciones antropométricas, pruebas de sedentarismo, mediciones de la tensión arterial y pruebas de laboratorio.	Los resultados del presente estudio indican que se deben emprender intervenciones y programas dirigidos a modificar los hábitos alimentarios de los niños y los adolescentes de Posadas, en particular el hábito de desayunar, aumentar el consumo de frutas y verduras y disminuir la ingesta de alimentos obesogénicos. También se debe promover la práctica sistemática de actividades físicas para reducir el alto porcentaje de sedentarismo encontrado. Todo esto requerirá del trabajo coordinado del Estado y la comunidad, a fin de que los cambios sean factibles y perdurables.
Pérez, L., Llorente, E., Gavidia, V., Caurín, C., y Martínez, M. (2015)	Los objetivos de este trabajo es definir los problemas relacionados con la salud en el ámbito de la alimentación y la actividad física (A y AF) y conocer las competencias que deben adquirir los alumnos de educación obligatoria para poder abordarlos de forma conjunta.	La metodología empleada fue llevada en tres fases: una revisión bibliográfica para determinar los problemas, un estudio Delphi para consensuar los contenido competenciales y un encuentro con expertos para debatir y volver a consensuar lo importante y lo prescindible.	Este estudio permitió identificar siete problemas relacionados con las áreas de alimentación y actividad física; siendo los “trastornos de la conducta alimentaria” y el “sedentarismo” los que han conseguido más contenido competenciales con una alta puntuación, lo que podría fundamentar una mayor presencia en el currículum de estos problemas. En el problema de sobrepeso y la obesidad, los expertos sugieren la

		necesidad de valorar conjuntamente y al mismo nivel la alimentación y la actividad física en la mejora de la salud.
Girón, J. (2017)	<p>Los objetivos de la unidad didáctica son: tomar decisiones sobre la alimentación, basándose en conocimientos, habilidades y actitudes científicas, también encontramos el desarrollo del pensamiento crítico frente a la información sobre alimentación a la que se tiene acceso.</p> <p>Otro objetivo es valorar la importancia de la ciencia para ayudar analizar y resolver situaciones de la vida real.</p>	<p>La metodología que se utiliza en esta propuesta didáctica ocurre por secciones donde se presenta un diseño estructurado a partir de interrogantes problema que en su conjunto permiten responder a la cuestión principal ¿Estoy comiendo bien?, pero a su vez vertebrado para trabajar equilibradamente las dimensiones de la competencia científica</p>
Charro, E. (2016)	<p>Tras la importancia y necesidad de formar en materia de salud a los futuros maestros, el principal objetivo es ¿Qué debería conocer un maestro en materia de salud? Por consiguiente, se busca identificar los aspectos más relevantes concernientes a la salud en nuestra sociedad actual sobre los que cimentar los currículos de educación primaria con respecto a la Educación para la Salud.</p>	<p>Los resultados se han hecho mediante el proceso analítico progresivo; donde se destaca como lo más importante para el alumnado la competencia social, debido a la relevancia que tienen los aspectos alimentarios al vivir en sociedad y aprender a aprender, para desarrollar con autonomía en la vida futura unas prácticas alimentarias, tanto para ellos como para sus familias, adecuadas y sostenible</p> <p>Para la metodología se emplearán en dos etapas. Se ha estimado buscar un total de 100 individuos, en los que se encuentran, padres, médicos profesores, y futuros maestros. A los que se les mando un cuestionario que será analizado mediante el método de Delphi.</p> <p>Para la segunda ronda se procede a enviar nuevamente los cuestionarios basados en 88 ítems.</p> <p>Delphi ha demostrado ser un método eficaz para obtener un mapa de aquellos aspectos relativos a la formación del profesorado de primaria en Educación para la Salud que han de ser incluidos en su currículo formativo.</p> <p>La investigación que se presenta ha permitido determinar (a) que los motivos que justifican la presencia de la educación para la Salud en la formación de los futuros maestros son la <i>educación y el desarrollo integral</i> junto con</p>

			la <i>promoción de la salud y prevención</i> , (b) que los contenidos que deberían abordarse serían <i>hábitos de vida saludables en la vida cotidiana, seguridad y prevención de accidentes, y alimentación y nutrición</i> , (c) que las estrategias de enseñanza-aprendizaje más eficaces y óptimas para la transmisión del conocimiento de educación para la salud serían las <i>clases prácticas de primeros auxilios</i> .
Fraguela, R., Varela, L., y Caballo, V. (2016)	Los objetivos que se plantearon para este estudio son: Conocer la percepción que tiene el profesorado de Enseñanza Secundaria Postobligatoria (ESPO) sobre el papel de los centros educativos en la educación del ocio de su alumnado. Estudiar el grado de acuerdo de los docentes con la apertura de las instalaciones del centro educativo al entorno (fuera del horario lectivo). Analizar las valoraciones del profesorado sobre la influencia de la jornada escolar en los tiempos sociales de su alumnado.	Se elaboró un cuestionario <i>ad hoc</i> sobre la gestión de los tiempos escolares en los centros educativos y sobre el tiempo de ocio del alumnado. Esta herramienta se configuró en los siguientes bloques: datos de identificación del centro educativo; datos del profesorado; planificación y gestión del tiempo escolar; los Tiempos escolares y el ocio de la juventud; estudios de mercado laboral en el futuro, formación del alumnado y valoración general.	Los resultados indican que menos de la mitad del profesorado tiene una actitud positiva hacia la educación de ocio desde la escuela y la apertura de las instalaciones fuera del horario lectivo. Consideran que la jornada escolar tiene escaso efecto sobre el tiempo social del alumnado
Izquierdo, J. (2016)	La educación para la salud tiene como objetivo promover,	La metodología empleada fue buscar los modelos de realización	Evidentemente el papel adjudicado a la escuela es la

entrenar y capacitar a las personas para el desarrollo de las habilidades adaptadas a cada edad que le permitan disponer de recursos para la toma de decisiones razonadas desarrolladas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y el fomento de la salud.

más ventajosos para la salud y trasladarlos de la forma más sencilla y comprensible a la población escolar.

Para el desarrollo se utilizan las guías alimentarias y las recomendaciones de actividad física como instrumentos didácticos, para construir un ambiente generador de salud y de activos para la comunidad escolar.

enseñanza/ aprendizaje del contenido curricular, y en ellos la traslación del conocimiento, experiencia y actitudes. Asumiendo que el currículo escolar no se limita a los que los docentes transmiten explícitamente en clase, si no que incluyen también mensajes indirectos, capaces de influir sobre la formación del escolar, se deben ampliar los ámbitos de actuación para hacer patente una verdadera educación para la salud, teniendo en consideración aspectos como la interdisciplinariedad, ya que los hábitos alimentarios no se refieren solo al que y cuando se come, si no que alcanza el donde, el cuándo, el cómo o con quien.

Rojas, A., y Joglar, C. (2017)

En esta investigación se propone caracterizar el tipo de preguntas que realizan estudiantes a partir de actividades con situaciones problema que utilizan cuestiones sociocientíficas. También se busca aportar nuevos elementos a la reflexión sobre como la naturaleza de la actividad podría promover la elaboración de buenas preguntas en el estudiantado.

Se aplicaron 3 actividades de enseñanza aprendizaje a 2 cursos (48 estudiantes) de primaria en una escuela pública en Santiago de Chile, mientras se implementó la unidad didáctica de estructura y Función de la Membrana Plasmática.

Se implementaron guías de trabajo individual diagnóstica. Biomoléculas y salud, segunda guía individual, difusión simple,

La indagación de los datos obtenidos muestra que las actividades con uso de cuestiones sociocientíficas promueven la elaboración de buenas preguntas por parte de estudiantado, aumentando las preguntas de niveles cognitivo más complejos según pasaban las semanas. Además, esto refuerza la idea de la importancia de resguardar espacios intencionados para la

	posterior se hizo la prueba ítem de desarrollo.	realización de actividades con un enfoque particular.	
Gavidia, V (2016)	<p>Concretar las competencias en Salud que deben adquirir los ciudadanos españoles en su paso obligatorio por la Escuela y comprobar hasta qué punto las propuestas curriculares que realiza la administración las tienen en cuenta.</p>	<p>Estudio cualitativo en tres fases: 1) Identificación de los problemas/situaciones de salud que debe conocer el alumnado y propuesta de desarrollo de competencias; 2) Estudio Delphi para consensuar las propuestas de competencias para cada problema/ situación de salud; 3) Reunión de expertos para consensuar los resultados obtenidos por el método Delphi.</p>	<p>Las aplicaciones de los instrumentos de análisis generados a los diferentes currículos se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación y que agrupamos de la siguiente manera: 1) Ámbitos y Problemas de Salud, 2) Competencia en Salud, 3) Sub-competencias de cada ámbito. 4) Contenidos competenciales para cada ámbito y 5) Análisis curricular.</p>

1.2 Nacional

En el ámbito nacional se encontraron a Ramírez, et al. (2004), quienes evaluaron el impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. Estos autores reconocen los beneficios de la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas en cuanto a los procesos de socialización, salud mental y rendimiento escolar. De esta manera, se fortalecen las evidencias de que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en diferentes factores, como los estados emocionales ya sea la ansiedad, la depresión, la disminución del estrés, mejorando las capacidades intelectuales y cognitivas. Entonces, se hace preciso abordar este componente de la Educación para la Salud en las aulas y en especial desde campos del saber cómo las Ciencias Naturales.

Por otro lado, Rojas (2011) determinó los hábitos alimenticios, el estado nutricional, los niveles de actividad física y la percepción de alimentación saludable, de un grupo de escolares con edades entre los 9 y 11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar (Bogotá). En este trabajo, se desarrolló un estudio analítico, evaluando la percepción de la alimentación saludable como significado de comer saludable, frente al consumo de algunos alimentos en específico. La autora destaca que los niños son irregularmente activos y presentan un consumo muy bajo de frutos, lo cual se puede asociar con un estado nutricional inadecuado tanto para su edad como para su desarrollo.

Por el contrario, López et al. (2017) determinaron si los productos alimenticios que se venden en las tiendas escolares de las instituciones educativas públicas de Colombia cumplen con los estándares y obligaciones prescritas en la Ley 1355/2009. En dicha normativa, se adoptaron medidas de prevención y atención frente a la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles al interior de las Instituciones Educativas en Colombia. A pesar de todas las medidas y las estrategias públicas escolares, se obtiene como resultado que la mayoría de los colegios estatales no tienen políticas públicas en materia de alimentación sana al interior de sus tiendas escolares, por ende, no se incentiva al estudiante a desarrollar un buen hábito alimenticio.

De igual manera, en el municipio de Chía (Cundinamarca), Díaz et al. (2015) trabajaron en determinar los estilos de vida y el concepto de autoimagen en estudiantes de 8 a 12 años de los colegios oficiales. Estos autores, abordaron diferentes escenarios como los hábitos de vida saludable con secciones que incluyen identificación institucional, familiar y personal del

estudiante. Además, durante la intervención de aula, tuvieron en cuenta la dimensión actividad física y tiempo libre, los hábitos alimentarios saludables y no saludables y la higiene personal, como parte de la Educación para la Salud. De esta manera, se comprobó que los niños tenían buenos hábitos alimenticios, pero su actividad física se encontraba por debajo de lo recomendado. Este hecho pone de manifiesto la existencia de un riesgo latente, denominado sedentarismo y sobrepeso. Dichos riesgos guardan relación con el excesivo uso de computadores, videojuegos y televisión en la edad escolar, la alimentación inadecuada en varios contextos y factores ligados a los autoesquemas (autoestima, autocuidado) que presentan la mayoría de los niños en edad escolar.

Ahora bien, en contextos más cercanos al de esta investigación destacamos el estudio de Vernaza (2012) en donde identificaron las prácticas saludables y las conductas de riesgo en estudiantes de tres colegios del municipio de Popayán en un periodo de 7 meses de junio a diciembre del 2009. En este trabajo, se obtuvo como resultado que más del 50% de los adolescentes probaron el cigarrillo por primera vez entre los 10 a los 12 años. También se registró un consumo de alcohol en estudiantes con edades entre los 13 y 15 años. Además, los episodios de soledad y la falta de formación asertiva crean vacíos personales y sociales, que repercuten en las acciones y prácticas durante el inicio de una actividad sexual responsable. De esta manera, se concluye que puede haber presencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas como el VIH (Virus de la inmunodeficiencia humana) y otras ITS (Infecciones de transmisión sexual). Es importante entonces, que tanto los estudiantes como sus familias se informen de que es un estilo de vida saludable, promoviendo un cambio en sus vidas.

Tabla 2 Recopilación de antecedentes de antecedentes a nivel Nacional

TITULO, AUTOR Y AÑO	OBJETIVO	ASPECTOS METODOLÓGICOS	PRINCIPALES HALLAZGOS
Martínez, L. (2014)	Este artículo tiene como objetivo analizar los aportes y desafíos del abordaje de cuestiones Sociocientíficas (CSC) en la formación de profesores de ciencias.	El trabajo es desarrollado con profesores de ciencias en ejercicio al abordar CSC ha exigido la articulación de la investigación didáctica desarrollada en la universidad con las experiencias e investigaciones de aula llevadas a cabo por los profesores en contextos escolares. En consecuencia, las últimas investigaciones lideradas por el grupo Alterna ciencias han centrado su atención en los aportes y retos de la formación de profesores en la interfaz universidad-escuela. En estas investigaciones se han elaborado diseños curriculares por parte de profesores de ciencias en ejercicio y en formación inicial, lo que constituye un desafío importante para orientar la formación ciudadana de los estudiantes bajo los fundamentos y estrategias propias del campo CTSA.	El abordaje de CSC en la formación del profesorado trae importantes aportes a su práctica, en la medida en que hace posible la investigación en el aula sobre aquellas intenciones didácticas que pueden favorecer una formación ciudadana de los estudiantes en temas de CTSA. La comprensión por parte del profesorado de las características de las CSC y su correspondiente abordaje didáctico constituye otra dificultad importante, una vez que estas cuestiones abarcan un amplio espectro de conocimientos que deben articularse de manera coherente en la práctica, lo cual no resulta sencillo.
Martínez, A. (2015)	El objetivo principal de esta revisión fue identificar y analizar los métodos y estrategias educativas que subyacen en la	Se utilizó la metodología de investigación documental con un análisis cualitativo y se incluyeron 40 documentos sobre el	El desarrollo de este trabajo mostró que por ser la obesidad un problema de salud pública de etiología múltiple existe

<p>literatura internacional sobre la atención y educación nutricional del niño y adolescente con sobrepeso u obesidad.</p>	<p>tratamiento y la prevención del sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia realizados en diferentes países.</p> <p>La investigación se realizó siguiendo una metodología de identificación y análisis con enfoque cualitativo de los documentos que incluían las intervenciones utilizadas a nivel internacional para el tratamiento y prevención del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes desde diferentes enfoques de manejo en donde se presentaba de forma especial la “Educación nutricional “. Se siguió un procedimiento de manejo de la información por etapas en donde se definió la búsqueda, se ubicó la información, se investigó sobre la pregunta, para finalmente descubrir un resultado y comunicarlo en esta monografía</p>	<p>abundante información sobre el manejo, prevención y tratamiento de la obesidad en la niñez y la adolescencia y que desde todos los ámbitos de la sociedad se trabaja constantemente en el diseño e implementación de intervenciones con estrategias para frenar la epidemia de la obesidad pediátrica que es cada vez mayor.</p> <p>Se encontró que las intervenciones educativas para prevenir y manejar la obesidad en la niñez y la adolescencia son amplias y se utilizan en muchos contextos, lo que crea la necesidad de establecer condiciones apropiadas en los escenarios de atención y prevención en salud para aplicar las estrategias encontradas que se adapten a las condiciones y características de los individuos.</p>	
<p>Ramírez, W., Vinacci, S., y Suárez, G. (2004)</p>	<p>Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de</p>	<p>En este artículo se presenta una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de</p>	<p>Hay evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras</p>

origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana.

vida de las personas que lo practican.

de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte.

Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas -como las dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y conducta disocial. Una vez más, solo una perspectiva sistémica biopsicosocial ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano.

Rojas, D. (2011)

El objetivo principal de este estudio es determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la percepción de alimentación saludable, en el

Se enmarca en un estudio analítico de corte transversal. Para evaluar la percepción de alimentación se aplicó una encuesta semiestructurada con ítem de respuesta narrativas o preguntas

Los resultados mostraron que el 17,4% de los niños presentaron sobrepeso y un 29% en riesgo de retraso del crecimiento, el nivel de actividad física determino que el 88% de los niños son

<p>grupo de escolares de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá.</p>	<p>sobre conocimientos a alimentación. Para evaluar el campo de Salud se aplicó algunas categorías sobre percepción de alimentación saludable como significado de comer saludable, actitudes frente al consumo de algunos alimentos. En cuanto a los hábitos alimentarios se aplicó la Encuesta de frecuencia de consumo, FFQ donde se indago sobre la ingesta de alimentos llevada por los niños en el último año. Para evaluar la actividad física se realizó entrevistas semiestructuradas por medio del cuestionario PAQ-C. Entre otros encontramos como protocolo de medidas antropométricas.</p>	<p>irregularmente activos. El bajo consumo de frutos se encontró asociado con un estado nutricional inadecuado, sin embargo, no se encontró asociado con el consumo de otros alimentos.</p>	
<p>López, G., Torres, K., Fernando, C. (2017)</p>	<p>El objetivo principal consistió en determinar si los productos alimenticios que se venden en las tiendas escolares de las instituciones educativas públicas de Colombia cumplen con los estándares y obligaciones prescritas en la Ley 1355/2009 que adoptó medidas de prevención y atención frente a la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.</p>	<p>Esta investigación tuvo un enfoque mixto, ya que con la ayuda de los datos estadísticos que arrojaron las respuestas de los derechos de petición, se hizo un análisis cualitativo del contenido de las políticas públicas de los departamentos, municipios y colegios.</p>	<p>A pesar de dichas estrategias, de los datos obtenidos se tiene que la mayoría de los municipios, departamentos y colegios estatales a los que se les enviaron derechos de petición, no tiene políticas públicas en materia de alimentación sana en tiendas escolares.</p>

Díaz, M., Tovar, M., y Torres, A. (2015)	Determinar la frecuencia de los estilos de vida, autoimagen y su relación, en estudiantes de 8 a 12 años residentes en el municipio de Chía (Cundinamarca).	La metodología utilizada es un estudio de corte transversal con población de niños entre 8 y 12 años, de tercero a quinto grado en el año 2010, de colegios oficiales del municipio de Chía, Cundinamarca, los instrumentos fueron: el cuestionario de hábitos de vida saludable con secciones que incluyen identificación institucional, familiar y del estudiante, actividad física y del tiempo libre, hábitos alimentarios saludables y no saludables, higiene personal; y la escala de piers-Harris (piers- Harris Children's Self-Concept Scale™).	Aun cuando los hábitos de alimentación de los niños estudiados son saludables, la frecuencia y la duración de la actividad física se encuentran por debajo de lo recomendado, lo cual, sumado al tiempo de uso de computadores, videojuegos y televisión, los expone al riesgo de sedentarismo y sobrepeso. La mayoría de los niños estudiados tienen una autoimagen moderadamente alta y media, lo cual puede favorecer el desarrollo de estilos de vida saludable.
Carrión, D., Castro, P., Arias, I. (2014)	Promover la argumentación de un grupo de estudiantes de grado cuarto de primaria a través del desarrollo de la cuestión Sociocientíficas “Producción y manipulación de las carnes para el consumo en hamburguesas”.	Se propone el desarrollo de la unidad en un periodo escolar, alternando las actividades con las demás temáticas a trabajar, por ejemplo, repercusiones ambientales y sociales de la manipulación de los alimentos, y la relación con áreas disciplinares que permitan apoyar los argumentos que construyan los estudiantes como es el caso de sociales, religión, valores y lenguaje.	Desde una tradición pedagógica sociocrítica los estudiantes pueden desarrollar el pensamiento crítico y argumentativo mediante la interpretación y el análisis de una CSC, es decir, ubicados desde una problemática real que genere controversia. Se usa un modelo de enseñanza con enfoque CTSA y aspectos constructivistas, teniendo en cuenta las siguientes características propuestas por Mora.

Villamizar, D., Medina, L., y Lambraño, J. (2014)	<p>Fomentar pensamiento crítico y competencias argumentativas hacia las ciencias en las estudiantes del Colegio de la Presentación Sans Façon al abordar el estudio de los alimentos transgénicos como cuestión Sociocientíficas en el aula.</p> <p>Analizar cuáles son los usos en la industria alimentaria, las posibles consecuencias y beneficios de la humanidad en el uso de los alimentos transgénicos (OGM).</p>	<p>Con las actividades propuestas en esta UD los estudiantes comprenderán algunas generalidades respecto a los alimentos transgénicos, motivados por la curiosidad hacia algunos alimentos de uso común que tengan tales características y de las cuales no se tenga tal conocimiento; igualmente, sabiendo de qué trata la transgénesis en alimentos los estudiantes podrán argumentar de forma crítica, conceptual o teórica, sus puntos de vista en cuanto a los beneficios y consecuencias de estos alimentos en los seres humanos, e indagarán en compañía del docente en investigaciones ya realizadas profundizando en sus implicaciones socio ambientales, económicas y comerciales.</p>	<p>Analizar cuestiones Sociocientíficas dentro del aula, le da la oportunidad al estudiante de construir y tener una visión más amplia de su contexto social, formándolo como un ciudadano integral capaz de tomar decisiones con argumentos claro y definidos.</p>
Ramírez, J. (2013)	<p>Diseñar una estrategia didáctica basada en el trabajo por proyectos que permita a los estudiantes de grado 9° del Colegio Fe y Alegría San Ignacio IED abordar la temática de la seguridad alimentaria bajo el enfoque CTSA.</p>	<p>Se implementara metodología de trabajo por proyectos; donde una vez elegido el proyecto los estudiantes propondrán una serie de hipótesis en términos de que lo que quieren saber y las preguntas que hay que responder, en forma paralela el docente realizara actividades tales como: Especificar el hilo conductor, el</p>	<p>En el análisis de la información colectada evidenció el interés y la necesidad de los estudiantes por realizar, de alguna manera, aportes a la comunidad en términos de lo que se trabaja a nivel institucional, de tal forma que la escuela pueda permear el ámbito comunitario, y contribuir hasta donde sea posible a mitigar</p>

		<p>esquema cognoscitivo que permitirá que el proyecto vaya más allá de los aspectos informativos o, instrumentales, Llevar a cabo una primera previsión de los contenidos y las actividades y tratar de encontrar algunas fuentes de información que permitan iniciar y desarrollar los Proyectos.</p>	<p>algunas de las necesidades más relevantes como el acceso al trabajo, la ocupación del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades básicas como el acceso a la alimentación y la formación en hábitos de vida saludable. La conjunción del enfoque CTSA con la estrategia de trabajo por proyectos permitió consolidar una propuesta innovadora de trabajo en el aula para el abordaje de una temática que muy pocas veces se asume de manera directa en la secundaria como lo es la seguridad alimentaria.</p>
<p>Amaya, M., y Gaviarúa, A. (2007)</p>	<p>El propósito fundamental de este estudio es generar información que permita diseñar programas orientados al mejoramiento de la calidad de vida de la población universitaria.</p>	<p>Se desarrolló una Investigación no Experimental, Descriptiva, de corte Transversal. Inicialmente se realizó Prueba Piloto de los instrumentos, a saber: Inventario General de Salud para Jóvenes Universitarios, diseñado en la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás de Aquino de Bogotá 1996), y para medir el Sentido de Coherencia con sus tres componentes Comprensibilidad, Manejabilidad y Significatividad, el Cuestionario de Orientación ante la Vida de Antonovsky.</p>	<p>Resultados revelan la importancia de desarrollar acciones en pos del bienestar considerando múltiples variables, pues las causas que interactúan en los procesos saludables y patológicos son de diversa naturaleza y origen, es decir, intervienen tanto macroprocesos tales como el contexto social y circunstancias socioeconómicas, como otros micro-procesos como emociones, pensamientos, entre otros.</p>

		Los participantes fueron seleccionados mediante muestreo aleatorio, eligiendo un número de participantes representativo de los programas académicos, de las facultades de la Universidad.	
Pulgarín, J. (2017)	El objeto de esta investigación es diseñar y probar una estrategia didáctica basada en el proceso de resolución de problemas referidos al consumo de productos de uso diario, en los que se encuentran presentes diversas sustancias bencénicas, usando Cuestiones Socio-Científicas (CSC) y proponiendo, además, la realización de acciones sociopolíticas.	Esta estrategia se enmarca en la Perspectiva Ciencia Tecnología Sociedad y Ambiente (CTSA), y sus propósitos son mejorar en los estudiantes el aprendizaje conceptual en Química Orgánica y aumentar sus niveles de participación ciudadana con el fin de mejorar la calidad de vida en sus comunidades a partir de un cambio de hábitos de consumo.	La educación en ciencias debe contribuir hoy a conocer, construir y participar en sociedad, proporcionando conocimientos para comprender mejor los mundos natural y artificial por medio de la reflexión crítica, la indagación, la proposición, la predicción. Estas son competencias y habilidades imprescindibles como procedimientos específicos para poder desenvolverse mejor en una vida cotidiana impactada por la ciencia y la tecnología, para que las personas puedan intervenir en la sociedad civil y, asimismo, capacidades para poder participar en las decisiones tecnocientíficas que afectan a la ciudadanía.
Tapasco, L. (2011)	Con el fin de modificar esta situación las instituciones educativas fueron identificadas por la OMS como centros claves para fomentar la formación integral, promocionar estilos de	La presente investigación de tipo descriptivo fue desarrollada durante el segundo semestre del año 2010; identificó el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes de	El presente trabajo avanza en la descripción de los conocimientos, actitudes y prácticas de los jóvenes escolares de Pereira sobre actividad física, ambientes libres de humo y dieta

<p>vida saludables y el cuidado de la salud personal mediante la estrategia Escuelas Saludables.</p>	<p>grado octavo y noveno de los colegios Pablo Emilio Cardona y Hernando Vélez Marulanda en cuanto a dieta saludable, ambientes libres de humo y actividad física en Pereira. La muestra calculada, escogida de forma aleatoria según listado proporcionado por dichas instituciones, fue de 172 estudiantes, de los cuales 32 no participaron de la investigación por razones como la no asistencia a la jornada académica o por negación voluntaria. La población final trabajada fue de 140 escolares. Todos los entrevistados fueron informados y aprobaron el consentimiento informado aprobado por el comité de bioética de la Universidad Tecnológica de Pereira.</p>	<p>saludable. Los resultados encontrados coinciden con estudios previos realizados en nuestro país. Ello evidencia que hay conocimiento, aptitudes y prácticas sobre estos factores de riesgo. Urge tomar medidas educativas sobre el ambiente que rodea al escolar ya que la presión social que ejercen los amigos fumadores sobre el joven lo puede llevar a convertirse en consumidores de cigarrillos, como lo demuestran estudios previos.</p>	
<p>Casallas, E., y Martínez, L. (2013)</p>	<p>El objetivo fue favorecer en los estudiantes de básica secundaria, la toma de una decisión frente a una cuestión Sociocientíficas, como lo es la seguridad alimentaria.</p>	<p>La realización de actividades (lectura de documentos y discusiones), encaminadas a analizar y discutir sobre las implicaciones sociales, científicas y ambientales de la seguridad alimentaria, permitieron orientar en los estudiantes la toma responsable de la decisión de realizar la huerta escolar.</p>	<p>El diagnóstico desarrollado en la primera fase permitió determinar que los estudiantes que participaron de la experiencia carecían inicialmente de información apropiada para analizar la cuestión Sociocientíficas planteada.</p>

Arias, I., y Dallagnol, M. (2016)	Esta investigación tiene como propósito, contribuir a la formación sociopolítica de los estudiantes a partir de una propuesta pedagógica, en la cual se incentivan discusiones y debates sobre la producción y el consumo de alimentos modificados genéticamente. Dicho estudio atiende al llamado de Derek Hodson (En sus textos (2003, 2004 y 2010) en el cual se atiende el hecho de ir más allá del enfoque Ciencia Tecnología Sociedad, para formar científica y críticamente a la ciudadanía, a partir de un currículo que tenga en cuenta siete áreas de preocupación, en este caso con la controversia socio científica que se abordó, toma en cuenta dos áreas que son: - salud humana; alimentación y agricultura-.	El estudio se realizó con un grupo de estudiantes del grado octavo de la Institución Educativa Comercial Antonio Roldan Betancur, del municipio de Bello, Antioquia; esta propuesta de formación busca alejarse de la enseñanza tradicional de la ciencia para promover la formación de ciudadanos críticos e informados. La metodología de investigación acoge el paradigma cualitativo cuyo método elegido es el estudio de caso instrumental Se plantearon tres categorías de análisis con sus respectivas subcategorías que fueron diseñadas a la luz de los referentes teóricos y con base en los objetivos de investigación propuestos.	Atendiendo las características del análisis que se quiere implementar para cumplir los objetivos establecidos, las categorías de análisis las cuales se abrirán para la interpretación adecuada de los enunciados de las estudiantes serán las siguientes: Conceptos en ciencias naturales, Naturaleza de la ciencia (subdividida en: Límites de la ciencia y Valores de la ciencia) y Acciones.
Mondragón, F. (2016)	Este artículo aborda un proceso de investigación concluido, que consistió en el diseño, aplicación y evaluación de una unidad didáctica sobre el fenómeno sociocientífico alimentario para la construcción, evolución y complejización del conocimiento científico escolar. Así mismo, se cree que la complejizarían del	La metodología de la investigación se llevó a cabo en las siguientes relevantes etapas: Elaboración y validación de un cuestionario, en el que se investigan el significado y los conocimientos que atribuyen el estudiantado al conocimiento escolar de la alimentación	Se diseñó e implementó una unidad didáctica denominada: “Conociendo el fenómeno alimentario humano, como construcción y complejización del conocimiento escolar en la enseñanza científica y ambiental en el estudiantado de grado undécimo”, que incluye cinco relevantes secuencias,

	conocimiento alimenticio escolar, desarrollara habilidades como la explicación y argumentación profunda del fenómeno, facilitando una toma de decisiones fundamentada, crítica en el estudiante, en aspectos sociales y científicos actuales de la alimentación Humana, y la formación ciudadana.	humana, para el posterior diseño de la secuencia didáctica. Aplicación del cuestionario a un grupo experimental (en donde se implementó la unidad didáctica) y a un grupo control (en donde no se aplicó la unidad didáctica, siguieron su desarrollo y trabajo convencional de aula).	enriquecidas con diversas actividades y recursos didácticos.
Vernaza, P. Y Vernaza, M (2012)	Identificar las prácticas saludables y conductas de riesgo en estudiantes matriculados en colegios del municipio de Popayán, durante Junio y Diciembre de 2009.	Estudio descriptivo de corte transversal en 3 colegios del municipio de Popayán que acogen una población de 1 495 estudiantes. La información se colecto a través de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (GSHS) de la OMS.	Los resultados arrojan que el 55,2 % de los adolescentes probaron el cigarrillo por primera vez entre los 10 y 12 años, la mayor frecuencia de inicio del consumo de alcohol se encuentra entre los 13 y 15 años, los episodios de soledad los experimentan alrededor de los 14 años y es preocupante la precocidad en el inicio de su actividad sexual. Confirmando la presencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas, violencia e infección del VIH y otras ITS.
Cano, D., Echeverri, E., y Giraldo, P. (2015)	Los objetivos de esta investigación es proyectar los asuntos sociocientíficos como estrategia de la enseñanza para las ciencias naturales, además	El estudio se realiza con un grupo de estudiantes del grado octavo de la institución educativa comercial Antonio Roldan Betancur del municipio de Bello, Antioquia. Está propuesta está estructurada	Se plantearon tres categorías de análisis relacionadas con el uso de conceptos científicos, reflexiones sobre la naturaleza de la ciencia y llamados a la acción sociopolítica en posturas y

fomentar la formación sociopolítica en el aula de clase.	<p>bajo el paradigma cualitativo como el estudio de caso instrumental; que busca el reconocimiento y la comprensión de una situación mediante dilemas relacionados con la alimentación saludable y el consumo o no de los organismos genéticamente modificados.</p> <p>Se realizó una propuesta pedagógica la cual constaba de diversas actividades como la implementación de un cuestionario, video foro, juego de rol, la ruta de interrogantes, la realización de una carta y la fomentación por medio de una feria, que buscaban que los estudiantes.</p>	<p>puntos de vista de los estudiantes.</p> <p>Tras el primer análisis se observa que las herramientas como video, e imágenes fueron una excelente iniciativa y presentaron una buena acogida por parte de los estudiantes debido a que en todas las actividades se notó el interés y la motivación.</p>	
Gómez, J., Jiménez, R., De las Heras, M., y Vázquez, B. (2018)	<p>El propósito de esta investigación ha sido la adaptación y validación de un cuestionario de autorregulación para el uso de cuestiones sociocientíficas en el aula de séptimo grado.</p>	<p>La metodología consistió en tomar una muestra de 213 estudiantes del grado séptimo de la institución Educativa Diego Echeverría en Medellín Colombia, con edades que oscilan entre los 11 a 14 años. Este estudio consistió en caracterizar los procesos de autorregulación en la clase de ciencias en relación con la planificación, la monitorización y la gestión de ayuda para el aprendizaje a través de cuestionario de estrategias de</p>	<p>Los datos fueron validados con el MSLQ, a partir de un cuestionario de 84 items eligiendo a 33 para la dimensión afectiva, social y cognitiva; donde en lo cognitivo, los estudiantes perciben que planifican, monitorean y regulan su aprendizaje, en la dimensión social no hay uniformidad en la diferencia hasta la búsqueda de ayuda social para la tarea.</p>

		<p>motivación para el aprendizaje (MSLQ), también se empleó la aplicación de un cuestionario tipo likert que buscaba medir el nivel de autorregulación en tres dimensiones: afectiva, social y cognitiva.</p>	
<p>Giraldo, M. (2014)</p>	<p>Esta investigación tiene como objetivo analizar por medio de actividades pedagógicas que retoman el debate sobre cultivos orgánicos y agroquímicos con estudiantes de 3° como asunto para la formación en civilidad, aspectos que posibiliten la argumentación crítica y las acciones civilistas. Desde la perspectiva de investigación cualitativa por medio del estudio de caso, se propuso un análisis interpretativo del contenido, para lo que se utiliza la observación participante, observación directa y el análisis documental para recoger y analizar la información.</p>	<p>El caso lo constituyó un grupo de 47 estudiantes del grado 3B, de la institución educativa escuela Normal Superior María Auxiliadora de Copacabana, al que pertenecen 19 niños y 28 niñas en un rango de edad entre 8 y 9 años. La propuesta pedagógica fue diseñada 3 actividades centrales, pensadas deliberadamente para favorecer la argumentación y las reflexiones sobre los agroquímicos como un asunto sociocientífico, la primera resaltó la construcción del concepto de ecosistema y su relación con funciones, componentes bióticos y abióticos, la segunda giro alrededor de lo orgánico y lo agroquímico titulada y las condiciones óptimas para el crecimiento de las plantas y la tercera, que retomó los debates frente al paro agrario como experiencia de civilidad.</p>	<p>Los resultados obtenidos se analizaron a la luz de la formación científica y la formación civilista como meta categorías, de las cuales se puntualizó en las reflexiones en torno a aprender ciencias, aprender a hacer ciencias y aprender sobre las ciencias, como aquello que posibilita superar la enseñanza de contenidos, hacia la integración de la formación sociopolítica desde el aula.</p>

Mora, M. (2018)	Su propósito es intervenir en los maestros de formación inicial (MFI) a la aplicación de una secuencia didáctica que permita desarrollar la habilidad argumentativa de los MFI, de tal manera que argumentar posibilite a los MFI a que desarrollen opiniones críticas, cuestionables, orientadas a la incertidumbre de la composición nutricional de alimentos naturales y procesados en los humanos-mascotas.	El tipo de investigación, del presente trabajo de investigación es cualitativo-experimental y de carácter, los participantes involucrados en la investigación son 13 maestros en formación inicial que cursaban el espacio académico “Énfasis Disciplinar I” (Alimentos naturales) del proyecto curricular Licenciatura en química de la Universidad Pedagógica Nacional. Se debe resaltar que la recolección de la información fue escrita, la entrega de documentos escritos y el registro fotográfico. Además, la técnica empleada en el análisis de los resultados responde a la metodología del nivel categórico que se le daba a los MFI, teniendo en cuenta su desarrollo argumentativo.	La secuencia didáctica logra promover la argumentación en los maestros de formación inicial de la UPN, donde es evidente que las prácticas de laboratorio refuerzan y amplían su prospecto argumentativo, pues fueron capaces de utilizar y hacer parte como recurso teórico los resultados cuantitativos del laboratorio en su alimento seleccionado. Algunos de los maestros logran reflexionar o concluir alimentos poco nutricionales o muy nutricionales para la ingesta y nutrición humana y animal, sin embargo, en algunas afirmaciones los maestros en formación presentan ciertas inconsistencias e incluso un direccionamiento de ideas poco claro para el lector, lo cual genera en ellos respaldos no muy pertinentes o incompletos.
Botero, M., Jurado, D., y Arango, J. (2015)	La investigación se viene realizando sobre la formación sociopolítica en la clase de ciencias a partir de discusiones sobre el uso de Agroquímicos como una cuestión sociocientífica CSC.	La metodología se aplica a un grupo de estudiantes del grado quinto de una institución del municipio de Abejorral. Entre las múltiples actividades propuestas se destaca la WebQuest como una potencial herramienta educativa que incentiva en los estudiantes la construcción y apropiación de	La WebQuest como estrategia educativa promueve el aprendizaje colaborativo ya que permite a partir de unas buenas fuentes de información que el estudiante construya y apropie conocimiento científico socialmente.

La propuesta pedagógica que se diseñó cuenta con una serie de actividades socioculturales como: discusiones, debates, casos simulados y juegos de rol.

conocimiento científico, que en términos del uso educativo de las TIC.

Además de poder aprender conceptos científicos, los estudiantes pueden aprender sobre la ciencia, es decir, Naturaleza de la Ciencia –NdC-, esto es posible permitiéndole a los estudiantes asumir posturas críticas sobre fuentes de información como videos, podcast y artículos de prensa digitales.

1.3 Regional

En el departamento del Huila se han caracterizado los estilos de vida de los adolescentes a partir de sus prácticas y creencias en las diferentes dimensiones como lo son la actividad física, el manejo del tiempo libre y la recreación, el autocuidado y el cuidado médico, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol y/o sustancias psicoactivas como tabaco o drogas, y las prácticas de sueño. Es así, como Monje y Figueroa (2011) en su proyecto estilos de vida de los adolescentes escolares, reconocieron de manera descriptiva y bajo un diseño transversal, las concepciones y prácticas de estudiantes de en básica secundaria y media vocacional de instituciones públicas y privadas, en relación con estas dimensiones de la Educación para la Salud.

En este trabajo, se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario para medir prácticas y creencias sobre estilos de vida, y la encuesta sobre factores contextuales relacionados con el estilo de vida. El primer instrumento, es un cuestionario que indaga sobre las prácticas a través de 38 afirmaciones, construido con base en una escala Likert. Por tal motivo las afirmaciones a valorar se clasificaron como positivas y negativas, por tanto, cada juicio de valor tiene en el instrumento, un puntaje máximo de 4 puntos, para puntaje máximo posible a obtener en la diferentes categorías 152 puntos. Con base en este puntaje se estableció una clasificación para determinar el estilo de vida de los universitarios del departamento del Huila. Uno de los principales hallazgos, fue que los jóvenes tenían un estilo de vida saludable, pero que este se podía ver afectado cuando no se lleva plan de actividad física para su tiempo libre.

Por otro lado, Ramos et al. (2010) investigaron la influencia de la cátedra de Educación Física en los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila. En este estudio, se vincularon 255.194 estudiantes del departamento, encontrando que las clases de educación física han influenciado a los estudiantes a la realización de deporte o de alguna actividad física. Sin embargo, la práctica deportiva no ha sido de manera constante, ya que falta cultura sobre la salud y la actividad física tanto en los estudiantes como en los docentes. Esta situación, lleva a pensar en la necesidad de focalizar la creatividad y la innovación a la hora de incentivar a los estudiantes hacia las prácticas de diferentes actividades, logrando que estos salgan de su zona de confort y de hábitos inadecuados como el sedentarismo.

Finalmente, en el colegio Asociación Cultural ElectroHuila, Santos (2013) caracterizó los hábitos nutricionales y la actividad física de 103 niños de primaria de dicho colegio. Esta autora,

realizó el perfil antropométrico de los niños y niñas, a partir de los indicadores recomendados por la Organización Mundial de la Salud en 2007 y la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN del 2010. El perfil incluyó talla y su relación con el peso, el Índice de Masa Corporal (IMC) en función de la edad. Así pues, la aplicación de estos instrumentos permitió valorar y evaluar los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física de los estudiantes. De igual manera, en este antecedente local, se identificó que la frecuencia de consumo de alimentos de los niños durante el día es en promedio de 5 comidas diarias. En esta frecuencia, se observó la influencia de alimentos hipercalóricos y el bajo consumo de frutas y de verduras. También se reconoció que los niños y niñas no practicaban deportes en su edad de escolarización. Por el contrario, invierten más de tres horas diarias en actividades sedentarias como ver televisión, usar el computador y usar videojuegos. Por último, se identificó que la mayoría de los niños y niñas se encuentran dentro del rango considerado normal para la talla e índice de masa corporal para su edad. Aunque se evidenciaron algunos casos aislados de riesgo de obesidad y obesidad infantil.

Tabla 3 *Recopilación de antecedentes a nivel regional*

TITULO, AUTOR Y AÑO	OBJETIVO	ASPECTOS METODOLÓGICOS	PRINCIPALES HALLAZGOS
Monje y Figueroa (2011)	Caracterizar los estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila a partir de sus prácticas y creencias en las dimensiones actividad física y deporte; manejo del tiempo libre y recreación; autocuidado y cuidado médico; hábitos alimenticios; consumo de alcohol; tabaco y otras drogas y sueño.	Se basa en una investigación descriptiva con diseño transversal. Para el estudio se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario Practicas y creencias sobre estilos de vida y la encuesta sobre factores contextuales relacionados con el estilo de vida, los cuales fueron adoptados de los elaborados por las investigadoras Salazar Torres y Arvillaga Quintero (2004).El cuestionario que indaga sobre las practicas tiene 38 reactivos, y está construido con base en la escala de Likert, por tal motivo los reactivos se clasifican como positivos y negativos, en consiguiente el puntaje máximo obtenido para las practicas será de 152 puntos. Con base en este puntaje se establece una clasificación que determina el estilo de vida.	Los adolescentes escolares del Huila tienen un estilo de vida saludable, pero hay presencia de potenciales de riesgo si no se implementa un plan de fomento de la actividad física organizadas o alternativas formativas para su tiempo libre.

Ramos, C., Monje, J., López, J., y Figueroa, C. (2010)	Este estudio tiene por objetivo mostrar la influencia de la cátedra de Educación Física en los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila.	El presente es un estudio de tipo descriptivo transversal. 255.194 escolares del Departamento del Huila. Se consideraron los docentes de las instituciones educativas que participaron en el estudio. Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó el programa MacStat 2.0 con una P de 0,5, nivel de confianza de 95% (t=1,96) y un e de 0,04, lo cual arrojó un tamaño de muestra de 589 estudiantes. Se utilizó el (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ Formato Corto). Para evaluar la percepción de los estudiantes y los docentes se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario.	Se encontró que la clase de Educación Física ha influido en el estudiante para la realización de actividad física, pero no de manera determinante; falta cultura sobre salud y actividad física en los docentes. Deben innovar y ser más creativos a la hora de incentivar a los niños para la práctica de actividades no sedentarias.
Santos, C. (2013)	Caracterizar los hábitos nutricionales y de actividad física en los niños estudiantes del Colegio Asociación Cultural ElectroHuila del año 2012. Identificar los hábitos nutricionales de los niños desde el grado Primero hasta grado Quinto de primaria. Identificar los hábitos de actividad física realizada por los niños desde el grado Primero hasta grado Quinto de primaria.	Se estudiaron 103 niños a quienes se les realizó el perfil antropométrico basado en los indicadores recomendados por la Organización Mundial de la Salud en 2007 y la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN 2010. El perfil incluyó talla/peso, IMC/Edad. Se aplicaron dos instrumentos, uno para valorar los hábitos alimenticios y otro para evaluar la actividad física realizada por los menores.	Se identifica que la frecuencia de consumo de alimentos durante el día es en promedio de 5 comidas, donde se observó el predominio de alimentos hipercalóricos, y bajo consumo de frutas y verduras durante. El 55% de los Niños y el 19% de las niñas realizan una actividad física programada con un promedio de tiempo de 1 a 3 horas semanales. Los niños que no practicaban deportes extraescolares invertían menos de 1 hora semanal en actividades físicas y más de 3 horas a actividades sedentarias como la

televisión, el computador o los videojuegos. Si bien la mayoría de los niños se encuentra dentro del rango considerado normal para la talla e índice de masa corporal para la edad. Se identificaron casos aislados de riesgo de obesidad y obesidad infantil.

2. Planteamiento del problema

En la sociedad actual, existe la necesidad de promover hábitos y prácticas en salud, enfocadas a dimensiones como alimentación, actividad física y ocio, buscando el desarrollo de una vida saludable y sostenible. Con estas conductas saludables, se espera que las personas puedan hacer un mayor control sobre los riesgos que afectan la salud tanto a nivel individual como colectivamente. Por lo anterior, surge la obligación de iniciar un proceso pertinente que favorezca la adquisición de buenas aptitudes y actitudes en niños, niñas, adolescentes y jóvenes desde escenarios de formación como la escuela. Es precisamente en la escuela, donde los seres humanos pasamos el mayor tiempo posible en rangos etarios de la infancia, la adolescencia y la juventud. De ahí que, dentro de las estrategias a abordar sea necesario estipular contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, y competencias en relación a aspectos principalmente de la alimentación y el uso del tiempo libre.

De esta manera, se reconoce que el mundo contemporáneo ha traído consigo una globalización que impone un nuevo modelo de alimentación basado en comidas rápidas. Este modelo ha sido impuesto por multinacionales, causando el mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos Cardona (2018). Así mismo, nos hemos visto arraigados a factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados que han venido rigiendo o formando parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, y de la cultura en que vivimos. Según Barrial (2012), el proceso educativo sobre la importancia de una buena alimentación implica descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas, y promover las funciones y los roles que deben jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud y el propio aprendizaje.

Por su parte, la salud actualmente se vive en constante cambio, pues es sabido que la sociedad de estos últimos años no se alimenta de una manera correcta y apropiada, y que sus principales integrantes son niños, jóvenes y adolescentes que han optado por prescindir de hábitos pocos saludables que se fundamentan desde el hogar, creando un ambiente obesogénico que no es tratado en el seno familiar ni escolar (Pérez, 2014). Por ende, es primordial comenzar a desempeñar competencias educativas que abarquen los ámbitos de alimentación, y actividad física y ocio, para un mejoramiento de la vida personal y social,

como lo menciona Gavidia (2014). Para este autor, la salud implica un equilibrio de toda persona con el medio que lo rodea, donde permite el funcionamiento de una mejor manera de las habilidades y capacidades. De ahí que, sea de gran importancia una buena alimentación en el periodo escolar, contribuyendo al desarrollo físico y emocional del niño o joven.

Por otro lado, Sánchez (2015) relaciona que es indispensable tratar el contenido de los hábitos saludables desde edades tempranas para que los niños consigan estabilizar e interiorizar estas conductas que conlleven alcanzar una actitud esencial y conveniente para el día a día. Sin embargo, la modernidad ha traído consigo contradicciones como las que se evidencian en las organizaciones que producen los más variados y enriquecidos alimentos en contenido calórico con una amplia asequibilidad. Así mismo, cada vez es más frecuente que los medios de comunicación promuevan una imagen humana más delgada, que incentiva a procesos de autorregulación y auto disciplina. Estos procesos se sustentan en falsas representaciones de un ideal corporal, que en la realidad puede ser ajeno a los diversos contextos. Para Gaeta et al., (2014), estas problemáticas que se emanan de las tendencias en redes sociales y medios de comunicación conllevan al desarrollo de desórdenes alimenticios como la anorexia y la bulimia por un lado, y por otro a la obesidad mórbida.

Gavidia (2016) reafirma que la Educación para la Salud (EpS) en edades tempranas es una herramienta necesaria. Por esto, la alimentación hoy en día es considerada el factor más importante sobre la salud y sobre la vida, pues implica la selección de alimentos, la forma de prepararlos y su manipulación en diferentes contextos. Es decir, que la dimensión alimentación en el campo de la Educación para la Salud, es una competencia indispensable en la educación obligatoria. Además, la vinculación de la alimentación a los procesos formativos permite regular aspectos como el funcionamiento del cuerpo, el saber comprar y preparar alimentos, los niveles de actividad física y los periodos adecuados de descanso (España et al. 2013). En otras palabras, la alimentación es una categoría que se puede vincular a la enseñanza formal y transversalizar con campos del saber, como las ciencias naturales.

Así mismo, es evidente que, gracias a la modernización de las tecnologías en el mundo, se ha generado un desenfreno negativo en los estilos de vida de niños, niñas y jóvenes. Estos estilos se caracterizan por conductas sedentarias, en las cuales prevalecen acciones como la dedicación de tiempo exclusivo a video juegos y actividades enfocadas a

una pantalla (Martínez, 2012). Este tipo de comportamientos produce que los adolescentes no practiquen ni realicen ninguna actividad física; dando lugar al sedentarismo y al estrés corporal, desembocando en un ocio pasivo. Este tipo de ocio va asociado a un descanso nocturno insuficiente, que genera un aumento del peso corporal, el aumento del apetito y afectaciones en la termorregulación.

Otro aspecto relevante, es que el ser humano recibe desde su nacimiento y durante toda su vida, una serie de normas de conducta y refuerzos determinantes para la toma de decisiones en la elección y consumo de sus alimentos. Por ello, una educación en alimentación debe pensarse y orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimenticios, en donde se involucre a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. De acuerdo con De la Cruz (2015), los miembros de la comunidad educativa juegan un rol importante en diversos aspectos formativos y favorecen inicialmente a través del ejemplo, la promoción de elecciones más saludables. Del mismo modo, Sánchez (2015) considera que cuando se forma por medio de competencias para adquirir hábitos y conocimientos necesarios para conseguir una buena alimentación, se aprende a formarse como personas debido a que se está educando la personalidad y la forma de ser.

En este mismo sentido, Cardona (2018) plantea que el modelo educativo en el que nos formamos todas las personas es el mismo con el que recibieron instrucción nuestros padres y abuelos. Lo que significa, que aunque hoy en día tengamos un sistema más ergonómico y se busque información mediante computadoras y dispositivos móviles, la esencia del modelo educativo no ha cambiado. Por ende, el profesorado se está centrando en impartir información y no en la creación ni el aprovechamiento del conocimiento que los estudiantes tienen. Situación que ha llevado a que los estudiantes no se preparen para tomar decisiones, ni para aprender a manejar problemáticas sociales. Entonces, este modelo tradicionalista en el cual, para el caso de las ciencias naturales, se compone de finalidades conceptuales principalmente, impidiendo el desarrollo de un pensamiento crítico y autónomo en los estudiantes. Ibáñez (2008) considera que uno de estos inconvenientes de este modelo, es la falta de estrategias alternativas para la enseñanza y aprendizaje por parte del maestro. Es decir, que el profesor tiene que buscar ser más interdisciplinario, articulando estrategias funcionales y significativas que enfaticen en un autoaprendizaje y fomento del pensamiento

y razonamiento crítico. De esta forma, no solo se lograrán habilidades cognitivas, sino también a habilidades sociales que favorezcan la salud individual y de la comunidad.

Ahora bien, destacamos que en relación con el abordaje de las dimensiones Alimentación y Actividad Física y Ocio, como elementos de la Educación para la Salud, desde el aula de ciencias, existen inconvenientes desde la formación inicial del profesorado. Para Charro (2016), es importante y pertinente, formar en materia de salud a los futuros maestros y maestras. Es por ello, que esta autora propone vincular al currículo de los programas de formación docente, aspectos relacionados con el desarrollo integral, la promoción y la prevención de la salud, mediante contenidos en donde se vean implícitos los hábitos y los estilos de vida saludable en la vida cotidiana. También Izquierdo (2016) menciona que la Educación para la Salud tiene como propósito promover, entrenar y capacitar a las personas en el desarrollo de habilidades adaptadas a cada edad. Por ende, el papel de los profesores es esencial durante la enseñanza y aprendizaje de estos contenidos. Es decir, que una adecuada formación en salud alimenticia y de uso del tiempo libre, no se basa solamente en lo que los docentes transmiten mediante contenidos conceptuales, sino que también implica prácticas y actitudes que influyan en el desarrollo de la formación escolar de manera interdisciplinaria.

Así pues, es claro que en la escuela la impartición de conocimiento siempre está regida bajo los currículos ya establecidos, donde la implicación de entornos saludables que se manejan en el área de ciencias naturales se enfatiza en relaciones sociales entre individuos. Sin embargo, como sugiere Izquierdo (2016), es necesario superar las concepciones de entorno saludable, en donde solo se vincule el ambiente físico que puede llegar a ser seguro o limpio. Para este autor, es necesario que desde las ciencias naturales, se aborden otros aspectos de la salud, como es el factor psicosocial armónico y estimulante que conlleva al mejoramiento de la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes. Entonces, una adecuada educación en salud abarca factores de riesgos físico, psicológico y social, junto con la capacidad crítica de reflexionar sobre los estilos de vida.

Por su parte, Rojas (2011) señala que, es primordial determinar cuáles son los hábitos alimentarios, los niveles de actividad física y la percepción de alimentación saludable en niños y niñas. Este interés surge, al reconocer que los estilos de vida saludable en la escuela

son asociados por los jóvenes con aspectos como una comida balanceada y ejercicios de actividad física diarios. Es decir, que este tema se ha vuelto esencial debido a que fenómenos como el sedentarismo vienen en aumento exponencial y han traído consigo problemáticas asociadas como la obesidad en contexto de escolarización. Por lo tanto, niños y adolescentes se ven inmersos en factores de riesgo en la sociedad actual.

En el mismo sentido, Pino et al. (2010) manifiestan que los niños y niñas que pertenecen a colegios públicos son estudiantes que necesitan intervenciones educativas orientadas a mejorar su alimentación y aumentar la actividad física. Para estos autores, la presión social que ejercen los amigos durante la infancia puede llevar una vida sedentaria frente a una pantalla que se hace más llamativa, en comparación con actividades como el ejercicio físico controlado y saludable. Así mismo, la poca motivación e innovación por parte de los docentes para la implementación de clases más llamativas en relación a la actividad física, genera desinterés y emociones negativas en los escolares. Entonces, el entorno en el que se encuentra un niño o niña es fundamental y determinante sobre problemáticas relacionadas con el peso corporal y la salud psicosocial. (Torres, 2017).

Así mismo, en relación a los niveles de actividad física y la formación en esta dimensión de la Educación para la Salud (EpS), Naranjo (2009), manifiesta que factores de orden fisiológico, psicosocial y cognitivos inciden en el estrés del estudiantado, especialmente sobre aspectos como, el nivel de alarma, la resistencia física y el agotamiento. Para esta autora, el estrés escolar conlleva al desarrollo de situaciones de ansiedad y depresión. De igual forma Naranjo (2009) reconoce que algunas de las principales causas generadoras del estrés, provienen de situaciones externas como las producidas por las propias características personales o las formas particulares en las que las personas enfrentan las diversas situaciones del diario vivir. En estas particularidades se pueden incluir las físicas, las psicosomáticas las cognitivas, las emotivas y las conductuales. Por esto las conductas de valencias emotivas negativas, se pueden mitigar por medio de las actitudes, el ejercicio físico, la correcta y adecuada alimentación, el empleo del tiempo libre y la planificación personal. Frente a lo anterior, Arrellano (2002) indica que el estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo en la vida de la persona, donde esta percepción se puede entender como aquel conjunto de relaciones que experimenta el organismo a nivel

fisiológico y psicológico. Entonces el tipo de estrés depende también de cómo se reciben y se interpretan los acontecimientos. Para Bensabat (1987), una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra; es decir que lo que importa no es lo que sucede, sino la forma como se percibe, ya que esto representa un nivel particular. De estrés en cada organismo.

En respuesta a lo anterior, diversos estudios se han centrado en las fuentes de tensión durante la etapa de escolarización al interior de las instituciones educativas. Así pues, se ha determinado a nivel general como principales fuentes de estrés escolar, aspectos como la inseguridad, la violencia física y psicológica, así como, el sentirse inferior o incapaz. Según Rice (2000) el contexto y la convivencia escolar, marcan a la escuela como un foco de estrés, dado que tensiones como la competitividad por el rendimiento académico, las rivalidades entre los compañeros, la participación en clase, la realización de exámenes, el temor al fracaso y la decepción de los padres de familia, son situaciones que ejercen un impacto en la autoestima de los estudiantes. Se puede pensar incluso de acuerdo con este autor que muchas veces por no obtener resultados positivos ante las diferentes actividades de aula, los estudiantes presentan una baja imagen personal (autoestima) y sus relaciones humanas se transforman en momentos de apatía y desinterés, conllevando a emociones negativas en la infancia, adolescencia y juventud principalmente.

Del mismo modo, el estrés escolar desencadena una gama de situaciones matizadas por desequilibrios emocionales como la ansiedad, un sentimiento desagradable que genera temor, ante el fracaso. Como lo menciona, Monzón (2007) el estrés modifica el estilo de vida de los estudiantes volviéndolos insalubres, en el consumo excesivos de comidas no aptas. Sin embargo, en muchos casos, es normal la preocupación que enfrentan los estudiantes a los desafíos en las instituciones educativas, ya que, algunos estudiantes presentan niveles moderados de ansiedad que se pueden atender con apoyo de la escuela y de la familia, evitando que se generen situaciones de mayor complejidad en la vida futura del alumno. Además, la presión que siente el estudiantado por obtener un buen rendimiento escolar puede provocar un aumento en la ansiedad y generar situaciones de frustración que son evidenciadas por los otros estudiantes. Dichas situaciones de estrés llevan a que el estudiante asuma conductas hacia el consumo excesivo de alimentos y no necesariamente saludables. Entonces

el estrés escolar, no solo genera ansiedad, depresión y fracaso, sino también incide en diferentes trastornos de alimentación.

Ante esta realidad, algunas organizaciones en Colombia han iniciado programas para promover los estilos de vida saludable en la comunidad estudiantil, por ejemplo, el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS), que de acuerdo Chaparro y Peñaloza (2016), es un programa que surge en el año 2009 como respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y Ministerio de Salud y Protección Social. Este programa, busca promover los estilos de vida saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: alimentación y nutrición saludable, actividades físicas, reducción de consumo de sustancias psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación. De lo anterior, es importante resalta que las instituciones educativas deben fomentar el desarrollo de actividades físicas y buenos hábitos alimenticios para todos los estudiantes, teniendo en cuenta que la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación), establece como elemento importante la participación de las escuelas y colegios, en el desarrollo de estilos, conductas y hábitos saludables. Dicha importancia radica, en el contacto con las personas durante el crecimiento, y desarrollo; considerando que los hábitos saludables y prácticas alimenticias se forman durante las primeras etapas de la vida.

Ahora bien, para abordar este elemento problemático en torno a la alimentación en la etapa de escolarización, se parte de la definición de Pérez y Bencomo (2015) sobre la obesidad. Estos autores, establecen que la obesidad es un problema común y reiterativo en los estudiantes tanto de colegios como universidades, de ahí que la obesidad y el sobre peso se caractericen por ser aquella acumulación anormal de grasa en la parte abdominal. Frente a este problema, la organización Mundial de la Salud (OMS), establece que para el 2016 a nivel mundial, se conocían cifras de más de 1900 millones de adultos de 18 o más años que tenían sobre peso, de los cuales el 13% eran obesos. Esta patología estaba relacionada con el desequilibrio energético, entre las calorías de comidas consumidas, y el aumento de la ingesta de alimentos de alto contenido calórico. Por su parte a nivel mundial se conoce que 213 millones de individuos de 5 a 19 años presentaban sobrepeso en el 2016 según la OMS, en Colombia se ha registrado un crecimiento exponencial en los últimos años para los diagnósticos clínicos por sobrepeso y obesidad, y las enfermedades correlacionadas con estas

patologías como lo menciona la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) la cifra actual de menores de 18 años con sobrepeso llega alrededor de 2.7 millones; en el país se ha declarado la obesidad y en especial a nivel escolar, como una problemática en la salud pública. Por ende, se sanciona la Ley 1355 de 2009 que estipula estrategias e iniciativas específicas con el objetivo de controlar, atender y prevenir, los crecientes índices de sobrepeso, obesidad e inactividad física en la población colombiana haciendo un mayor énfasis en población infantil y escolar. Para Rojas (2011), en esta ley se encuentran distintas estrategias que van dirigidas especialmente a las Instituciones Educativas, en donde se debe promover la distribución alimenticia balanceada y saludable, además de regular el consumo de golosinas, bebidas gaseosas e incentivar en el desarrollo de actividades físicas a través de las clases de educación física.

También existen enfermedades cardiovasculares que van de la mano con la obesidad las cuales han generado alarma y preocupación, por ser las principales causas de muerte. Estas enfermedades han presentado un rápido aumento, con cifras que indicaban para el 2008 se presentó el 63% a causa de estas patologías, aumentando un 15% (44 millones) entre los años 2010 y 2020, estos datos son reportados por la Organización Nacional de la Salud (ONS) en su Boletín N°1 (2013). Sumado a lo anterior, el departamento del Huila, con la ordenanza 035 de 2010 adoptó la política pública de seguridad alimentaria y nutricional, conformado el Comité de Seguridad Alimentaria y Nutricional, para ello se fijó la estrategia “Escuela saludable” en la cual se articulan seis componentes. El primero, alude a la alimentación y al restaurante escolar, el segundo, hace énfasis en la inclusión en el PEI tanto del sector público como privado del departamento, del desarrollo de la temática de seguridad alimentaria y nutricional, con el propósito de que se integre en los contenidos de ciencias naturales y educación ambiental, en forma transversal, además este segundo componente establece que los contenidos de educación que se adoptan, deben seguir los lineamientos y guías que realiza el Ministerio de Salud y Protección Social y el ICBF. Por su parte, el tercer componente busca la promoción de las tiendas escolares saludables al interior de las Instituciones Educativas, en donde se ofrezcan frutas y verduras. Así mismo, la estrategia de “Escuela Saludable” plantea en su cuarto componente, la promoción de la actividad física de manera regular para prevenir el sedentarismo; finalmente, la estrategia busca la implementación de la vigilancia nutricional, como quinto componente y establece que en las sedes educativas

del área rural, se debe promover el fortalecimiento de programas de huertas escolares y de la cadena alimentaria, como último componente normativo.

Por otra parte, se puede evidenciar que a gran escala la ingesta de alimentos sanos, y el consumo regular de agua, el ejercicio físico, entre otros, han sido cambiados por horas frente al celular o el computador. Esta situación ha generado preocupación por parte de las instituciones de todo el mundo, de ahí que como se ha expuesto, se generen propuestas para intervenir la población escolar, y promover estilos de vida saludables. Sin embargo, en muchas instituciones no se tiene en cuenta esta propuesta mundial, tal como lo establece las Naciones Unidas (2002), en las instituciones educativas siguen persistiendo prácticas curriculares y de convivencia que recaen en el sedentarismo, en hábitos y prácticas de vida que atentan contra la salud humana, en la promoción de dietas no saludables y en el incremento del consumo de sustancias, psicoactivas. De esta manera, se puede atribuir a la escuela como la primera responsable del desarrollo de enfermedades, como, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, afectando específicamente a la niñez y a la juventud (estudiantes).

Ahora bien, contextualizando este problema en el campo de la Educación para la Salud (EpS) al campo de la enseñanza y el aprendizaje de las ciencias naturales y la educación ambiental. De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional (MEN), Los lineamientos Curriculares, los Estándares Básicos de Competencias (EBC, 2004) y los Derechos Básico de Aprendizaje (DBA, 2016), que se orientan para los niveles de Educación Básica Primaria, Básica Secundaria y Media, se reconocen diferentes finalidades conceptuales, procedimentales y actitudinales para la Educación en ciencia y la dimensión alimentación y actividad física de la EpS. Se destacan entonces para el nivel de 1° a 3°, de Básica Primaria, el hecho de que el estudiantado ha de lograr *describir los cambios en su desarrollo*, planteando *las necesidades de los seres vivos*, permitiéndoles *reconocer los cambios en su desarrollo y de otros seres vivos*. De esta manera, se busca que los estudiantes, indaguen y comprueben el desarrollo de un componente fisiológico como la *descripción de su cuerpo y el de sus compañeros y compañeras*.

Para el nivel de 4° y 5° de Básica Primaria, se enfatiza en la enseñanza de escuchar activamente a los compañeros, explorando que existen diferentes puntos de vista, que le

permite al estudiante tomar y valorar el conocimiento de distintas personas de su entorno. En cuanto al ámbito del contexto ambiental, se propone que el niño y niña, logren identificar las *adaptaciones de los seres vivos* teniendo en cuenta las características de los ecosistemas en que viven. Por otro lado, en el nivel de 6° y 7° grado de Básica Secundaria, los aspectos fundamentales que se establecen en relación con la alimentación y a la actividad física van orientados al *explicar las funciones de los seres vivos a partir de las relaciones entre diferentes sistemas de órganos y tejidos*, mediante la comparación de mecanismos para la *obtención de energía en los seres vivos* (alimento). Con lo anterior, se espera que los estudiantes, puedan tomar decisiones sobre buenos hábitos alimenticios y prácticas en torno al ejercicio, favoreciendo la salud personal y colectiva.

En 8° y 9° grado, los lineamientos ministeriales en Colombia se enfocan en que los jóvenes, alcancen una concepción ideal para el término salud, para ello, se espera que el estudiantado logre *establecer relaciones entre el deporte y la salud física y mental* mediante la *explicación de la importancia de las hormonas en la regulación de las funciones en el ser humano*.

Por último, en esta revisión normativa para la educación en ciencias, se registran que en los grados 10° y 11° de Educación Media el Estándar y los DBA, proponen que el estudiante en los ámbitos de educación mental y emocional *valore los fenómenos sonoros y acústicos que inciden en situaciones de estrés al interior de sus contextos de desarrollo*. Por otro lado, se proyecta que los adolescentes *observen cambios físicos ocurridos en su cuerpo* durante el crecimiento, tales como peso, talla, longitud de brazos, piernas, pies y manos permitiendo asociar esto al *cuidado de sus sistemas con una alimentación adecuada*.

Santofimio, et al. (2018). Mencionan que uno de cada tres niños presentan sobrepeso y obesidad (25%) y que la prevalencia de sobrepeso entre escolares de colegios públicos de la ciudad de Neiva tienen a aumentar después de los ocho años alcanzando su mayor tendencia a los doce años, contrario a la obesidad donde muestra un decrecimiento progresivo después de los once años y cuyas prevalencias mayores se encuentra en los seis a diez años respectivamente, determinando que a medida que transcurrían los años de la etapa escolar los niños y niñas disminuyen la actividad física y también aumenta la obesidad y el sobrepeso.

Estos autores indican que el sedentarismo aumento el 33% especialmente en las niñas por el poco ejercicio físico que realizan.

Por otro lado Rozo (2019) señala que en Colombia ha aumentado el consumo de productos comestibles ultra procesados (PCU), esto se ha visto debido a la publicidad que contribuye al cambio de la dieta que causa como resultados el aumento progresivo en el exceso de peso, particularmente en las personas de ingreso bajo y medio; estos ambientes se generan cuando los niños ingresan al sistema educativo debido a que desde el preescolar los niños desarrollan preferencias de comidas y ganan control sobre sus hábitos de consumo. Para esta autora la alimentación durante las horas que pasa un estudiante en el colegio hace parte de su alimentación diaria, por tanto, en los colegios se debería ofertar una alimentación acorde a los platos saludables.

Actualmente las tiendas escolares han adquirido mucha importancia para la configuración de hábitos alimentarios; pues se convierte en el entorno más próximo para favorecer o no, la adecuada selección de alimentos. Según Segura (2019). Los productos que se venden en las tiendas de los colegios son 100% empaquetados, dulces y refrescos y no presentan disponibilidad de frutas ni verduras para la venta; transformándose en escenarios que promueven hábitos alimenticios perjudiciales para la salud de la población escolar, mediante la oferta de productos con alto contenido de azúcares simples, sal y grasas saturadas.

Partiendo de la importancia que tiene los alimentos para la nutrición, el crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y jóvenes; se da la necesidad de construir, formular y desarrollar un proyecto investigativo-pedagógico que determine los estilos de vida de estudiantes del grado séptimo de cuatro instituciones educativas oficiales de la ciudad, basado principalmente en la identificación de concepciones de actividad física, ocio y alimentación. Para esto se debe tener en cuenta la función de los padres, ya que, la familia es fundamental en la toma de decisiones frente a la alimentación, nutrición y actividades de los niños. De igual manera esta investigación pedagógica permite observar si las instituciones educativas cumplen con los parámetros curriculares establecidos por el ministerio de educación. Por último, se busca promover desde el colegio el reconocimiento de beneficio y riesgo de los estilos de vida y sus posibles afectaciones en la salud y la toma de decisiones.

Todo lo anterior, nos lleva a plantear la siguiente pregunta problema:

¿Cómo contribuye al proceso de enseñanza y aprendizaje de las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación, la implementación de una Unidad Didáctica Mediada por las TICs y basada en Cuestiones Sociocientíficas sobre estudiantes de educación media en tres instituciones educativas del departamento del Huila?

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Contribuir al proceso de enseñanza y aprendizaje de las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación mediante una Unidad Didáctica mediada por las TICs y basada en Cuestiones Sociocientíficas al interior del aula de ciencias naturales con estudiantes de los grados décimo y once de tres instituciones del departamento del Huila.

3.2 Objetivos Específicos

Identificar las concepciones al inicio y al final del proceso formativo de los estudiantes en relación a las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación.

Reconocer las actitudes en relación a las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación que tienen los estudiantes de grado décimo y once.

Diseñar una Unidad Didáctica basada en Cuestiones Sociocientíficas mediadas por las TICs para abordar la enseñanza de las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación al interior del aula de Ciencias Naturales con estudiantes de los grados décimo y once.

Evaluar la contribución de la Unidad Didáctica basada en Cuestiones Sociocientíficas mediadas por las TICs al aprendizaje de los estudiantes de los grados décimo y once.

4. Justificación

La OMS (2004) establece que las principales causas de mortalidad y morbilidad en los países en desarrollo se dan a las enfermedades no transmisibles ocupando un 47 % de defunciones anuales a causa de factores de riesgo como: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, escasa ingesta de fruta y hortalizas, exceso de peso u obesidad, falta de actividad física y consumo de tabaco asociándolo a la mala alimentación y a la falta de ejercicio físico.

En la actualidad la educación ha adoptado estrategias para facilitar la adopción voluntaria de prácticas emergentes con respecto a las buenas conductas y comportamientos sobre una alimentación saludable. Según España et al. (2014) debe existir una competencia que plantee dimensiones para el desarrollo de la educación obligatoria las cuales abarcarían: los alimentos, el funcionamiento del cuerpo con respecto a la nutrición, el cocinar, el cultivar y elaborar alimentos, el comprar alimentos, el comer en compañía y la actividad física y el descanso, señalando que estas dimensiones integrarían los conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y valores que implican un buen desarrollo de la noción de alimentación y adquisición de hábitos saludables por parte de los niños, niñas y jóvenes; que al desarrollar estas prácticas educativas se emplearía un trabajo de organización interdisciplinar.

En Colombia mediante la Ley 1355 del 2009, se asume a la obesidad como un problema de prioridad en salud pública; por la cual se estipula la implementación de estrategias e iniciativas dirigidas especialmente a instituciones educativas con el propósito de controlar, atender y prevenir, los crecientes índices de sobrepeso, obesidad e inactividad física en la población haciendo énfasis en la comunidad infantil y escolar; estas herramientas buscan promover la distribución de una alimentación balanceada y saludable, la regulación de consumo de alimentos y bebidas e incentivar a la actividad física. Según Rojas (2011), la actividad física es un factor importante y determinante para el gasto de energía, y por lo tanto del equilibrio energético y control de peso de una persona. Este mismo autor, indica que para mantener un peso corporal saludable en niños, niñas y adolescentes, se recomienda una hora diaria de ejercicio de intensidad moderada que ayudara a optimizar la fuerza, resistencia y a fortalecer los huesos y los músculos. Así mismo, estas prácticas saludables permitirán mayor

control de la ansiedad y el estrés, además de fomentar la educación nutricional no solo al interior de los colegios, sino también en la comunidad y en el entorno familiar.

Por otro lado Ramírez et al. (2004) hacen énfasis en que la actividad física promueve una mejoría en los procesos cognitivos, indicando que entre mayor actividad aeróbica, ocurre menor degeneración neuronal presentando al ejercicio físico como un amigo de los procesos cerebrales, también indican que los programas de ejercicios ayudan al aumento de autoestima; por tal motivo los autores plantean ampliamente los beneficios que se obtiene de la práctica regular de actividad física y determinan que se deben implementar políticas en el país para que se adopten la estimulación de actividad física entre la población infantil. De tal manera Monje y Figueroa (2011) indican que la salud está condicionada al estilo de vida que se refleja en hábitos estables, costumbres y conocimientos, así como también sus valores morales y aspiraciones señalando que un buen estilo de vida es ejemplarizante y favorece a una difusión social positiva que ayuda a los estudiantes a asumir buenas conductas.

La obesidad y el sobre peso generan problemas de salud a lo largo de todo la vida; los niños afectados sufren complicaciones gastrointestinales, osteomusculares y ortopédicas, asimismo pueden sufrir consecuencias psicológicas de baja autoestima, depresión, estigmatización y el aislamiento social. Según FAO, OPS, WFP y UNICEF (2019) el tercer indicador de malnutrición en niñas y niños de 5 años es el sobrepeso, que está en el otro extremo de la distribución del peso para la estatura (exceso), estimando que 4 millones de niñas y niños menores de 5 años presentan sobrepeso en América Latina, lo que equivale a 7,5 % de la población infantil de la región.

De tal manera en Colombia se dio a conocer en el 2017 el primer informe sobre la salud nutricional del país dando cifras preocupantes sobre el estado nutricional de los ciudadanos. INS (2019). Uno de los indicadores preocupantes más frecuentes en la niñez y la adolescencia son los trastornos alimenticios como la Anorexia y la Bulimia, que según MINSALUD (2018) en su 4° Boletín de salud Mental registraron del 2009 al 2017 a 38.869 personas de 0 a19 años con diagnóstico de anorexia y que en promedio anual se atienden a 4.322 pacientes que entre las edades de 0 a 4 años se genera el mayor número de personas atendidas con un una cifra de 13.324 y en el grupo de 5 a 9 años con indicadores de 10.458. Le sigue la ingesta de alimentos no especificados o la más llamada bulimia con 2.633

pacientes atendidos en todo el país. Igualmente, en la Ensin (2015) se presentan cifras a nivel nacional de retraso en talla y en exceso de peso; indicando que en los menores de 5 a 17 años se evidencia un 17.9% de retraso en talla según su edad biológica y un 24.4% un exceso de peso.

Actualmente en el currículo educativo no se encuentran, elementos temáticos relacionados con los estilos de vida y conductas ideales del desarrollo social, no se vinculan al proceso de enseñanza y aprendizaje en las aulas de clase, muchas veces los docentes no resaltan la importancia que tiene la alimentación en el crecimiento de los estudiantes también es fundamental identificar la percepción de alimentación saludable, ya que, permite indagar los conceptos, relaciones, e ideas captadas por la población, con la cual se puede definir una alimentación sana y reconocer posibles influencias de la publicidad emitida por los medios de comunicación y otras acciones formativas de la vida diaria.

Es por lo anterior que se justifica el desarrollo de una propuesta educativa que busque caracterizar y mejorar los estilos de vida de los estudiantes de educación media de las Instituciones Educativas Gabriel Plaza, Departamental Tierra de Promisión y Técnico IPC Andrés Rosa desde una perspectiva saludable, en donde los buenos hábitos alimenticios y la actividad física, sean fundamentales para la solución de los estados de ánimo y las enfermedades crónicas como el sedentarismo, la obesidad, los problemas cardiacos y el sobre peso en la comunidad educativa.

Con la realización de este proyecto, se espera garantizar un aporte significativo respecto a este campo de la salud, al ser un trabajo investigativo que se propone en torno la mejora de las concepciones en los hábitos de alimentación, actividad física y ocio, que aporte información bibliográfica y genere bases conceptuales y metodológicas para futuras investigaciones en la región. Además, se hace relevante la iniciativa, al ser planteada desde instituciones educativas oficiales, puesto que es de vital importancia que dichos contenidos temáticos se aborden en los distintos campos del saber y permitan su articulación en las aulas de clase.

De tal manera, es de suma importancia resaltar el trabajo que se hace en la Universidad Surcolombiana como principal formadora de licenciados en el sur del país y en especial en el departamento del Huila. Esta cuenta con ocho programas de formación de

profesores al interior de la Facultad de Educación, la cual tiene como visión, formar profesionales en el área de la educación, bajo una concepción de personas íntegras, capaces de dar solución a problemáticas relacionadas con los procesos de enseñanza y aprendizaje, articulando contenidos y proyectos de aula, en torno a escenarios estructurantes de la formación humana, al que se ven diariamente enfrentados los profesores y profesoras en los colegios. Es por este motivo, que la investigación que se propone contribuye a la consecución de la visión y la misión de la Universidad.

Además, haciendo referencia a la misión de la Facultad de Educación, en donde se plantea la formación de educadores con sentido humanista e integral; en las diferentes áreas del conocimiento, la producción y consolidación de nuevos saberes como el pedagógico y el mejoramiento de la educación como factor fundamental del desarrollo integral, equitativo y sostenible de la región Surcolombiana. Consideramos que este estudio, aporta a dicha visión, pues favorece el liderazgo profesional, pedagógico y humano de sus futuros graduados, fomentando la concientización hacia la alimentación, actividad física y ocio a nivel de la región del sur de Colombia.

Por su parte, el semillero de Investigación ENCINA tiene como misión fomentar la investigación en educación en Ciencias Naturales mediante la relación docente-estudiante, a través de esto se permite contribuir a la formación de maestros y maestras que posibiliten la transformación pedagógica y didáctica en el ámbito de la enseñanza de las ciencias naturales y la educación para la salud. Puesto que este proyecto investigativo se estructura dentro del semillero, contribuyendo así a una buena imagen respecto a lo que es la relación de la ciencia con la EpS, como también, estableciendo estrategias didácticas para la enseñanza de hábitos saludables en los centros educativos Gabriel Plazas, Técnico IPC Andrés Rosa, Departamental Tierra de Promisión y en especial en los del departamento de Huila.

5. Marco Teórico

5.1 Educación para la Salud (EpS)

Para Choque (2005) la promoción de la salud es una combinación de apoyos comunicativos, educativos y ambientales que favorecen las conductas o acciones que contribuyen a la salud. Esto lo reafirma Gavidia (2016) donde hace énfasis que el enfoque de educación para la salud es el desarrollo personal y social, que se enfatiza en el “aprender a cuidar de uno mismo, aprender a cuidar de los demás y aprender a cuidar del entorno”. Para otros autores como Perea (1992) la EpS es un proceso de educación que se inicia en la infancia y va orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales, como sociales y también del ambiente que lo rodea teniendo como objetivo poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva. Todo lo anterior expresa que todos los autores en sus definiciones dadas se enfatizan en un mismo objetivo el cual es el cuidado y la preservación de la salud en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

La OMS (1998) ha dado el concepto de Alfabetización como “ las habilidades sociales y cognitivas que determinan el nivel de motivación y la capacidad de una persona para acceder, entender y utilizar la información de forma que le permita promover y mantener una buena salud”, adicionalmente a este concepto se le suma el de Sorensen et al. (2012) donde menciona que la “alfabetización en salud engloba las motivaciones, los conocimientos y las competencias de las personas para acceder, entender, evaluar y aplicar la información en la toma de decisiones sobre el cuidado sanitario, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud para mantener y mejorar la calidad de vida”.

5.2 Estilos de Vida

El concepto de estilos de vida viaja desde el siglo XIX donde ha sido objeto de estudio por distintas disciplinas como la antropología médica, sociología y la epidemiología cada uno con significados diferentes; en el campo de la sociología el estudio con más significado fue estipulado por Bourdieu quien analizó los hábitos alimentarios y las preferencias deportivas determinando que las personas que comparten los mismos estilos de vida tales como los gustos por ciertos alimentos, deportes o hobbies son aquellos que tienen una misma clase social (Álvarez, 2012).

Por otro lado, el estilo de vida se asocia al comportamiento individual y esquemas de conducta con aspectos permeables que depende de los sistemas socioeducativos que implica a la manera de vivir, números de comidas diarias, horas de sueños, alcoholismo, cigarrillo, estimulantes y actividad física, esto categorizando por los que mantienen la salud y promueven la longevidad.

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 determinados estilos de vida que propician o inhiben algunas formas de enfermedad. Según estas visiones, los factores sociales, psicológicos y de comportamiento condicionan los modos de vida de los individuos y condicionan sus consecuencias (Jenkins, 2005).

El ser humano tiene la capacidad de gozar una buena vida dependiendo de los hábitos que se usen para poderla calificar como saludable o no saludable. De acuerdo con Hoffmann (2002), el estilo de vida se corresponde con la forma en que, de manera habitual se desarrollan diversas esferas del campo vital. Este mismo autor, considera que en los estilos de vida, se establecen relaciones entre las pautas y los hábitos que se hacen cotidianos en el comportamiento de una persona.

Los estilos de vida se tratan de un concepto que renueva las clásicas teorías de las clases y la relación en la sociedad y persona, se profundiza el concepto ya que es multidimensional, aunque se reflejan aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales, de como la persona vive su vida tanto personal como social, se diferencian de acuerdo con su dimensión social.

5.3 Vida Saludable

Los estilos de vida saludables son una estrategia global, la cual hace parte a la tendencia de la salud, básicamente en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, se inicia a partir del año 2004 donde se generó una declaración para mejorar los factores de riesgo en la alimentación poco saludable y sedentarismo esto fue dado por la OMS.

Según Bejarano (2016) El entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de Entornos Saludables incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia. De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud que constituyen un complemento de estas otras formas de intervención.

En lo anterior es importante destacar que un buen estilo de vida, deben mantenerse en armonía y en equilibrio con su alimentación, actividad física, manejo del estrés, el descanso y la higiene, se debe de evitar todo tipo de exceso, como el mal comer, se sabe que la alimentación es saludable cuando se permite alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo como conservar y disminuir el riesgo de padecer enfermedades.

Por otro lado, El estilo de vida se asocia al comportamiento por patrones de conducta, los cuales dependen de los sistemas socioeducativos, se hace referencia a los estilos de vida como una manera de vivir ya que son una serie de actividades, hábitos o rutinas cotidianas, como lo son las horas de sueño, el consumo de alcohol o el cigarrillo, la alimentación y la actividad física. Estas prácticas se distinguen en dos categorías: los que mantienen buena salud y promueven la longevidad y aquellos que reducen la esperanza de vida, estas conductas se conocen como conductas de riesgo según (Jenkins, 2005).

En resumen, la salud puede verse afectada por el estilo y condiciones de cada vida, se comprende actitudes y valores, que expresan el comportamiento del individuo en diferentes áreas, entre ellas la actividad física, la alimentación, y los estilos de vida, son aspectos que impactan a las personas de manera indirecta.

5.4 Vida no Saludable

Todas las personas tenemos el privilegio de gozar de una vida de la cual, dependiendo de los hábitos que usemos la podemos calificar como buena o mala. Si llevamos una vida saludable en los ambientes físicos, mentales, sociales, y alimenticios, gozaremos de un excelente estado de salud, por lo tanto, tendremos una buena calidad de vida (Ardila, 2003).

Los estilos de vida no saludables se relacionan con comportamientos inadecuados que tienen unos efectos negativos en la salud, los cuales promueven la obesidad y demás enfermedades que se vuelven factores hereditarios (Rojas, 2011). Así mismo, los hábitos alimenticios no saludables, tienden a orientarse en gran parte a la alimentación de los niños, niñas y adolescentes. Estas situaciones, suceden debido a que la población en estos rangos etarios (edades), prefieren pasar sus días en la casa frente al televisor, la computadora, los videojuegos o en el celular, olvidado realizar actividad física y tener una alimentación adecuada, factores que se hace preponderantes y fundamentales en el desarrollo vital.

5.5 Actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal causado por los músculos esqueléticos los cuales producen un gasto de energía usualmente medido en kilocalorías. Se incluyen las actividades realizadas al trabajar, jugar, las tareas domésticas y actividades recreativas, nuestro cuerpo está diseñado para estar en constante movimiento mas no en reposo, según Bejarano (2016), El trabajo que se realiza diariamente como subir o bajar escaleras no es suficiente ejercicio para permitir una exigencia importante en el sistema cardiovascular, ya que solo se genera una fatiga física y no se produce un ejercicio riguroso.

Al tener un acondicionamiento físico el cual se caracteriza por hacer una serie de movimientos corporales producidos por los músculos los cuales requieren un consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud (Vidarte et al. 2011, p.205); también se tiene en cuenta el autoestima de los niños y de los adolescentes, según Díaz et al (2015) en algunos estudios la autoimagen (self-concept) ha demostrado que es importante para los adolescentes ya que el autoestima es un factor fundamental en el desarrollo social, especialmente, en los aspectos de personalidad, adaptación social y emocional, así como en la salud mental en general.

La actividad física aporta importantes beneficios a la salud durante un ciclo de vida, en los niños, adolescentes y jóvenes son importantes sus beneficios, los cuales ayudan a mejorar la movilidad, el equilibrio y la coordinación, también permiten adquirir fortaleza y resistencia corporal, ayudando a aumentar y mantener la solidez de los huesos, por otro lado

es importante para controlar el peso corporal, evitando situaciones de sobrepeso, ayuda a aumentar la autoestima y fomentar la sociabilidad con los demás.

Por su parte, Almeida (2019) manifiesta que la actividad física en las etapas de la infancia, adolescencia y la juventud, se agrupan en tres tipos: En primer lugar, están los beneficios que se producen durante la propia infancia, seguidos de los que se relacionan con la mejora de la salud durante la edad adulta y en un tercer grupo están los beneficios que incrementan la probabilidad de convertirse en una persona adulta físicamente activa. El estudio indica que esta práctica saludable repercute positivamente en la salud de las personas durante su vida, se reduce sustancialmente la obesidad, el desarrollo de enfermedades crónicas y enfermedades como la osteoporosis.

5.6 Ocio

El ocio es una ocupación la cual el individuo, de manera voluntaria puede sentirse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, es un momento donde puede descansar, divertirse y puede participar voluntariamente en la vida social de su comunidad. (Peñalba, 2011).

Existen tres dimensiones fundamentales las cuales determinan la existencia del ocio:

1. Disponibilidad de tiempo libre: el ocio se realiza en el espacio de tiempo que le queda al hombre “tras haberse liberado de sus deberes profesionales, familiares y sociales”

El ocio-tiempo libre. Se sitúa siempre en el otro extremo del tiempo-trabajo. Se refiere a una parcela o a un tiempo particular del tiempo global o del tiempo disponible. Pero mientras que el tiempo libre es más objetivable, medible y puede ser objeto de investigaciones empíricas, el ocio parece más bien algo que puede darse y tener lugar en el marco del primero, pero que viene cargado de mayor subjetividad y de ciertos matices valorativos (Franco, 2011).

Por su parte, Munné (2008), establece cinco concepciones diferentes o cinco modos de entender el tiempo libre:

1. Tiempo libre es el que queda después del trabajo. Trabajo y ocio aparecen contrapuestos en el tiempo. Ocio es antítesis de trabajo.

2. Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas. Algunos de estos autores explicitan qué tipos de necesidades u obligaciones deben ser excluidos: trabajar, comer, dormir, desplazamiento al trabajo, etc.

3. Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere.

4. Tiempo libre es el que se emplea en lo que uno quiere. (Se supera el carácter residual de las concepciones anteriores).

5. Finalmente, un último grupo se centra en la naturaleza teleológica o axiológica del tiempo libre, que será definido como parte del tiempo (fuera del trabajo aclaran algunos) destinado al desarrollo físico e intelectual de la persona en cuanto fin en sí mismo.

Actitud personal, es decir, el comportamiento que adopta el individuo frente a un tiempo desinteresado, satisfactorio y de reencuentro consigo mismo, al cual “se entrega de manera voluntaria” (p.433).

Conjunto de ocupaciones o práctica de actividades que aparecen condensadas en las famosas tres d: “descanso, diversión, desarrollo”. Son las tres funciones que desempeña el sistema social. El descanso recupera la fatiga e incluye el aburrimiento; en la distracción entra el juego como distracción, evasión y en el desarrollo entra lo personal y lo social, como necesidad de formación (Munné, 1996)

Como lo menciona Moreschi (2000), en una investigación “el tiempo libre es una concepción que se desarrolla en un marco donde la libertad no sufre condicionamientos externos lo suficientemente fuertes como para no permitirnos un desarrollo vital realmente libre”, por ende, responde a las necesidades o formas personales de cada individuo para organizar su vida cotidiana.

5.7 Alimentación

La alimentación aporta a cada individuo todos los nutrientes necesarios, las cuales cubren las necesidades en las diferentes etapas de la vida como lo son la infancia, la

adolescencia, la edad adulta y el envejecimiento, se tiene en cuenta que cada persona tiene requerimientos de acuerdo en función a su edad, su sexo, la talla, las actividades físicas que desarrolla y su estado de salud, es importante distribuir los alimentos en 5 porciones diarias como el desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios una en la mañana y la otra en la tarde.

Según Vargas (2013), los hábitos alimentarios inadecuados, por largo tiempo pueden desencadenar problemas de salud y llegar a causar enfermedades crónicas, las cuales si no se tratan a adecuadamente deteriora progresivamente la calidad de vida de la persona.

El cuerpo necesita algunos macronutrientes, los cuales ayudan al suministro de energía metabólica, los principales son glúcidos o también conocidos como carbohidratos, proteínas y lípidos. Bejarano (2016) dice que los hidratos de carbono (CHO), también conocidos o llamados azúcares, son la fuente de energía que el organismo necesita para el funcionamiento de todos sus órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar, estudiar, entre otras.

Existen dos tipos de proteínas sus funciones son la formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo, como el cabello, las uñas, la piel, los músculos, la sangre y los huesos. Estas son importantes para el organismo y pueden ser de origen animal o vegetal.

Bejarano (2016), indica que las proteínas de origen animal se consideran completas por que contienen todos los aminoácidos esenciales, para el ser humano, entre ellas las que provienen de las carnes de (res, pollo, pescado, mariscos, vísceras), lácteos (leche, cuajada, queso, requesón, yogurt) y los huevos.

Proteínas de origen vegetal, son incompletas porque no contienen cantidades suficientes de uno o más aminoácidos esenciales; sin embargo, si se combina en la misma comida un cereal con una leguminosa por ejemplo maíz y frijol o arroz y garbanzos, las deficiencias de uno se compensan con los excedentes del otro, dando por resultado una cantidad adecuada de los aminoácidos esenciales. Entre ellas tenemos: frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, cacahuete, mezclas de maíz y harina de soya utilizada como complemento alimenticio y otras mezclas similares; también los cereales, raíces y verduras (Bejarano, 2016).

La alimentación debe suministrarse de acuerdo a los momentos evolutivos de cada persona, por ejemplo, como dice Diez (2012) para los recién nacidos, la leche materna es el mejor alimento y la mejor bebida que pueden recibir, porque contiene grandes cantidades de vitamina E; tiene una alta proporción de calcio; es fácilmente digerible por los bebés y favorece una adecuada flora intestinal; y es la primera vacuna de los bebés, ya que transfiere anticuerpos de la madre al hijo. Los bebés consiguen la máxima protección cuando son alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida y se les sigue amamantando, con las comidas complementarias adecuadas, hasta aproximadamente los dos años.

En los dos primeros años de vida los seres humanos experimentan un desarrollo muy rápido, a medida que se va conformando toda nuestra estructura ósea y los tejidos. La alimentación es un elemento esencial para acompañar y reforzar el crecimiento, aportando todos los nutrientes y las energías que el bebé va necesitando para desarrollarse normalmente. A partir de los seis meses de vida, se recomienda complementar la leche materna con una variedad de alimentos que se van introduciendo progresivamente: verduras; legumbres hervidas, peladas y hechas puré; algo de aceite, así como pescados, huevos, pollo, carnes o productos lácteos que contienen vitaminas y minerales (Diez, 2012)

De acuerdo con Díez (2012) de los 3 a los 6 años es una etapa esencial en la formación y consolidación de los hábitos alimentarios. Ya que es una etapa fundamental para educar a los niños y niñas a comer de todo, evitando que se limiten a comer solo los alimentos de su preferencia. Es un período en la que se tienen necesidades importantes de energía para el normal crecimiento y desarrollo, por lo que es necesario garantizar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos). También es muy importante iniciarlos en el hábito de un desayuno completo.

De los 7 a los 12 años las necesidades de crecimiento siguen siendo primordiales, en esta etapa ya es más importante controlar el aporte energético de la dieta sea el adecuado para el desarrollo del niño o niña sin llevarlo a escenarios de sobrepeso. Como lo sugiere Diez, (2012) Los alimentos imprescindibles para su normal crecimiento y desarrollo son los lácteos, las frutas, las verduras y el pan (a diario); los huevos, las carnes, los pescados, alternados a lo largo de la semana; y las legumbres, el arroz y las pastas, varias veces en la

semana. Se debe de limitar al mínimo el consumo de dulces, refrescos, quesos grasos y cremas de untar, y alimentos muy salados.

Según Diez (2012) de los 13 a los 16 años se produce el denominado “estirón” y se alcanza la estatura definitiva. La dieta en estas edades debe ser calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio, necesarios para que el organismo forme los músculos y esqueleto. Es importante que los padres y madres supervisen la dieta de sus hijos e hijas para no caer en excesos, tanto los que puedan llevarlos a situaciones de sobrepeso u obesidad como a dietas absurdas e inadecuadas que tengan como finalidad adelgazar y contribuyan a enfermedades tales como bulimia o anorexia.

5.8 Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS)

En la década de 1970 surge el enfoque ciencia, tecnología, sociedad y ambiente (CTSA) en la enseñanza de las ciencias como un movimiento de renovación curricular que proponía una enseñanza crítica en oposición al cientificismo y tradicionalismo predominante en la educación de la época Arias (2014). Con el comienzo del enfoque de CTSA, surgen cuatro fases: origen, desarrollo, consolidación y ampliación. Estas fases, se inclinaron por la fragmentación del conocimiento científico en disciplinas, que en el aula no se relacionaban entre sí y que, por tanto, no atendían los problemas sociales ni ambientales de la época. De esta manera la enseñanza de las ciencias dejó de ser un problema de preparar solamente a aquellos interesados en estudiar ciencias o en formarse como tecnólogos o ingenieros, ahora la escuela debía pensar en la formación de todos los ciudadanos; desde una perspectiva educativa representó una transformación del rol del docente y del estudiantes permitiendo que el alumnado relacione el conocimiento científico con el desarrollo de actitudes y valores correspondientes a la comprensión de la ciencia como una actividad cultural (Martínez y Parga, 2013).

Las CTSA es un movimiento de renovación curricular que va de la mano en la línea de investigación de la enseñanza de las ciencias involucrando a todo aquellos que intervenga en el proceso de enseñanza-aprendizaje en si el conocimiento científico y tecnológico debe reconocer no sólo la lógica interna (conceptos, metodología y productos) si no sus implicaciones sociales y ambientales (Ruiz, 2014). Es una corriente amplia de diversos

propósitos asociados a la organización curricular, la creación de estrategias y recursos, la formación de profesores y la intervención en las políticas de educación pública (Strieder et al., 2017)

Tras los avances científicos y tecnológicos que se enfrenta la sociedad hoy en día buscando propiciar nuevas condiciones de vida, ha generado desafíos en las diferentes esferas sociales; que en relación con la escuela exige reorganizar los fines de la educación científica actual para adaptarse a los escenarios que la enseñanza a implementado en la captura de la atención de los estudiantes buscando múltiples alternativas dinámicas en el aula para potencializar el interés y la participación del alumnado en la sociedad (Arias y Dallagnol 2016).

Los enfoques CTS supone la agrupación de propuestas y diversas iniciativas en sentido que las controversias socio-científicas permiten trabajar el compromiso público y la promoción y participación democrática de las comunidades en existencia de actitudes y capacidades sobre la toma de decisiones (Ballesteros y Gallego, 2019). La educación CTS debe abarcar tres parámetros fundamentales: racionalidad científica, desarrollo tecnológico y participación social donde permitan que los alumnos tengan una perspectiva de la ciencia y la tecnología que vaya más allá de la idea conceptual que las rodea (Strieder et al., 2017)

Según Ramírez (2013) existe una única comprensión con respecto al significado de la educación CTS, destacándose que implican darle importancia a una alfabetización científica y tecnológica de los ciudadanos, donde el movimiento no percibe la ciencia de manera clásica sino desde la perspectiva de forma autónoma para actuar como cadena transmisora en la mejora social; permitiendo ser una innovación en el currículo escolar que da prioridad a los contenidos actitudinales (cognitivos, afectivos y valorativos) y axiológicos (valores y normas). La implementación de la ciencia, tecnología y sociedad en el currículo educativo secundario permite dar sentido al conocimiento que los estudiantes aprenden potenciando su funcionalidad y utilidad fuera del aula.

5.9 Cuestiones Sociocientíficas (CSC)

Para comenzar la educación científica y la sociología de la ciencia han desarrollado diversos estudios sobre las implicaciones de la ciencia en la sociedad; esto se ve sumergido como enfoque en las cuestiones sociales, dando sentido a que la ciencia es un producto de la

cultura que la produce y por ende es codependiente del contexto social; a partir de este planteamiento nace el interés por las cuestiones socio-científicas relacionadas con problemáticas sociales (Ballesteros y Gallego, 2019).

En relación con lo anterior las cuestiones Sociocientíficas (CSC) son enfoques capaces de formar ciudadanos capacitados para intervenir y participar en los argumentos generales que se presenten en la cotidianidad; mediante las CSC se pretende que el estudiantado tome decisiones pertinentes a los aspectos científicos y tecnológicos actuales. Igualmente, esta orientación está asumiendo grandes desafíos en la educación principalmente en la enseñanza de las ciencias y es que están articulando alternativas de trabajo en el enfoque Ciencia, Tecnología, Sociedad y Ambiente (CTSA) para forjar una formación científica más humanística.

Inicialmente, se conoce que la enseñanza de las ciencias en los años anteriores ha impartido su aprendizaje de manera memorística y descontextualizada. Esta situación, ha causado preocupación por la necesidad de los docentes en buscar alternativas que permitan que, los alumnos comprendan, se incentiven y desarrollen habilidades hacia la toma de decisiones (Cano et al., 2017). Es decir que, todo esto ha llevado a la implementación de nuevas maneras de enseñar; y una de las distintas formas es mediante las CSC que se basan en generar estudiantes críticos y argumentativos para la sociedad.

El abordaje de las CSC en la escuela aporta en la formación del profesor, como investigador de su propia práctica y posibilita la generación y fortalecimiento de la autonomía docente; al tratar estas cuestiones se hace interdisciplinar debido a que al desarrollarlas desde diferentes áreas del conocimiento, el estudiante puede comprender las cuestiones Sociocientíficas de manera integral, por consiguiente que los temas sean de transversalidad ayuda a la adaptación según sean las necesidades locales que el estudiante viva en su cotidianidad (Arias y Dallagnol, 2016).

Torres y Solbes (2014), señalan que las CSC ayudan a los estudiantes a comprender situaciones sociales, actos humanos y las cuestiones que por ellas son producidas, mediante la elaboración del conocimiento que se les enseñe conduce a la cultura científica y a la educación para la ciudadanía partiendo más allá de los objetivos disciplinarios; esta perspectiva permite valorar distintos elementos del aporte de las CSC al desarrollo del

pensamiento crítico como lo son la expresión de opiniones, y los juicios fundamentados que requiere conocer otras posturas para analizarlas, confrontarlas y valorarlas. Igualmente, Martínez, (2010) indica que los profesores de ciencias al tratar con las CSC en las clases reflexionan sobre la autonomía profesional ocasionando cuestión de la ideología tecnicista del currículo tradicional.

La enseñanza de las ciencias naturales no solo está determinada por conocimientos de carácter científico o la comprensión de los fenómenos naturales y artificiales, además de lo anterior se debe tener en cuenta que el aprendizaje de esta área se ha venido afectando por la falta de motivación o desinterés por el estudio de tal manera se busca distintas formas de abordar los temas de otras conveniencias que impliquen la articulación de intervenciones y argumentación por parte del alumno, buscando problemáticas que contengan soluciones sociales para un mejor proceso colectivo y educativo contextualizado en la dinámica de discusión a partir de las implicaciones sociales Ruiz (2014). Las CSC han aportado a la enseñanza de las ciencias considerables trabajos que profundizan en la educación científica y tecnológica orientada a la formación de la ciudadanía con la articulación de las ciencias y la tecnología para formar una coyuntura en la alfabetización de estas, de igual modo la formación ciudadana de los alumnos constituye una actividad humana real democrática con análisis crítico de los impactos tras la toma de decisiones.

Según Medina (2014), la enseñanza de las ciencias centradas en el trabajo con cuestiones Sociocientíficas y socioambientales en el aula, impulsa la participación de los estudiantes, favoreciendo una educación abierta y crítica para la sostenibilidad donde el futuro del conocimiento científico no es solo de responsabilidad de los científicos o los gobiernos sino también del profesorado.

Las cuestiones Sociocientíficas son elementos didácticos que hace parte del enfoque CTSA; según Casallas y Martínez (2018), es una ampliación y re- contextualización debido a que comparten objetivos orientados a abordar aspectos como la formación ciudadana, la comprensión de la naturaleza de la ciencia y la tecnología, la alfabetización científica y los cuestionamientos éticos y morales

Este enfoque permite asumir un compromiso para toda la educación haciendo énfasis en la necesidad de que los docentes formados o en formación, incorporen en su práctica

pedagógica una educación para la sostenibilidad, orientada a la formación de ciudadanos que se interesen por la situación de emergencia planetaria que se presenta hoy en día Torres (2011).

5.10 Aprendizaje Mediados por las TICs

Los ambientes de aprendizaje mediados por las TICs, actualmente se han venido presentando de una manera ascendente, que ha hecho experimentar cambios de los saberes de aula y de los materiales exclusivamente preparados por los docentes, en la enseñanza virtual se combinan distintos elementos pedagógicos permitiendo contacto a través de videoconferencias o chats y una interacción diferente con materiales de estudio a través de multimedios Fantini (2012).

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) aportan unas ventajas que han justificado su rápida expansión como es la interactividad, el acceso al curso o material desde cualquier lugar y en cualquier momento, la rápida existencia de retroalimentación que permite que un docente pueda conocer si el alumno responde al método y alcanza los objetivos fijados inicialmente Rugeles et al., (2015). Por su parte, Bermúdez (2016) mencionan que se puede recibir no solo textual, sino también visual y auditiva, y no solo es estática si no también dinámica que favorecen y enriquecen los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, Barajas (2010) hace énfasis en que no se debe confundir medio con el contenido, pues es sabido que el internet no forma si no que solo transmite. Teniendo en cuenta esto, se analiza que la pedagogía es importante para el proceso enseñanza-aprendizaje el cual ayuda a fortalecer los conocimientos que los estudiantes van adquiriendo diariamente.

5.11 Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVAS)

Los recursos digitales se han venido modificando a través de los años, trayendo consigo avances tecnológicos que benefician muchos sistemas, entre estos el sistema educativo que ha transformado la educación en más asequible desde cualquier lugar y aparato tecnológico; a partir de varios años atrás se viene hablando de los Materiales Educativos Computarizados (MEC), donde el pedagogo Álvaro Galvis los definía como “Aplicaciones informáticas cuyo objetivo final es apoyar el aprendizaje”, que han servido como

herramientas educativas que tienen desventajas pues resultan ser no reutilizables y no todo MEC es un recurso de aprendizaje (Cabrera et al., 2016).

En Colombia los Materiales Educativos Computarizados (MEC) han sido transformados a Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVA) tras la iniciativa del Ministerio de Educación Colombiano, que busca promover recursos digitales reutilizables. Dando como definición de OVA “*Un objeto de aprendizaje es un conjunto de recursos digitales, auto contenible y reutilizable, con un propósito educativo y constituido por componentes internos: contenidos, actividades de aprendizaje y elemento de contextualización*” (Colombia Aprende, 2015). Por otro lado, en México se establece que los OVA deben tener como objetivo principal, el general conocimiento habilidades y actitudes de función de las necesidades de los alumnos. En otras palabras, los Objetos Virtuales de Aprendizaje son elementos informáticos que se expresan en lenguaje digital y que tienen la capacidad de adaptarse a nuevas necesidades pedagógicas o contextos educativos (Sánchez, 2014).

5.12 Aprendizaje Tecnológico

Martínez (2017) indica que la tecnología es un conjunto de conocimientos que hacen posible que el hombre tenga el aprendizaje y las habilidades para saber-hacer incentivando a la creación de competencias que se pueden emplear de una manera eficiente. De otra manera cuando se habla de tecnología se refieren a los computadores, programas y sitios webs que permiten el acceso a grandes cantidades de información, en los sistemas educativos las computadoras desempeñan funciones como; ser instrumento para que los alumnos adquieran un nivel mínimo de conocimientos, la de apoyar y complementar contenidos curriculares y la de medio de interacción entre profesores y alumnos (Fernández et al., 2001).

Por otro lado, la tecnología en la educación presenta numerosas ventajas, donde los alumnos pueden interactuar, y aprender de distintas plataformas, lo que lleva a la participación y a crear un ambiente más ameno durante las clases. Por último, se recalca que la herramienta tecnológica que se emplea es solo un medio para despertar el interés, mantener la motivación y la participación activa en el proceso de enseñanza- aprendizaje (Peregrino, 2019).

6. Metodología

En el siguiente apartado se presenta la metodología que se pretende desarrollar en el proyecto de investigación bajo un enfoque Mixto, en el cual hacemos uso de los aspectos cualitativos y cuantitativos, con un diseño cuasi experimental. Para ello, utilizamos la técnica de análisis de contenido y el análisis estadístico correlacional, empelando en la recolección de datos, un cuestionario validado por expertos en la temática de estilos de vida saludable y el desarrollo de una secuencia didáctica, a partir de un OVA con Cuestiones Sociocientíficas para abordar las dimensiones Actividad Física, Ocio y Alimentación. De igual manera, se tiene en cuenta que la población participante, se corresponde con los estudiantes de los grados, décimo y once de las Instituciones Educativas; Gabriel Plaza del municipio de Villavieja, Técnico IPC Andrés Rosa y el Departamental Tierra de Promisión.

6.1 Enfoque de la Investigación

El enfoque de la investigación es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionado a los métodos de investigación que son dos: método inductivo generalmente asociado con la investigación cualitativa que consiste en ir de los casos particulares a la generalización; mientras que el método deductivo, es asociado habitualmente con la investigación cuantitativa cuya característica es ir de lo general a lo particular.

En esta investigación, se desarrolla un enfoque mixto que según Hernández y Mendoza (2008) ya que es un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación que implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos.

Dentro del enfoque cualitativo, se desarrollan conceptos, partiendo de los datos concedidos y recolectando datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidas. En este tipo de investigaciones se sigue un diseño flexible, partiendo de interrogantes formuladas vagamente (Álvarez y Jurgueson, 2003).

Los autores Blasco y Pérez (2007), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger

información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida cotidiana de los participantes.

Por otra parte, el enfoque cuantitativo, según Hernández et al. (2006) utiliza la recolección de información para probar hipótesis, con base a la medición numérica y el análisis estadístico, en la cual establece patrones de comportamiento y prueba de teorías. Este enfoque presenta unas características muy particulares entre las cuales se destaca la recolección numérica de los objetos, fenómenos o participantes que se estudia o analiza a través del denominado proceso de investigación cuantitativo.

Como bien se sabe, la investigación es un conjunto de procesos ya sean sistemáticos o empíricos al cual se le aplica a un objeto de estudio –fenómeno, problemática o inquietud. La investigación se aplica tanto a enfoques cualitativos como cuantitativos, integrando diversos procesos. El proceso cuantitativo –de nuestro interés– “parte de una idea que se va delimitando, se derivan objetivos y preguntas de investigación. De la pregunta se establecen hipótesis y determinan variables, se desarrolla un plan para probarlas, se miden las variables y se analizan las mediciones obtenidas” –con frecuencia se utilizan métodos estadísticos– y así finalmente se establece una conclusión para la hipótesis planteada (Hernández et al., 2006). En efecto, el enfoque cuantitativo tiene un proceso secuencial, deductivo, probatorio y analiza la realidad objetiva.

En los diseños mixtos se logra obtener una mayor variedad de perspectivas del problema, por ejemplo, frecuencia, amplitud y magnitud (cuantitativa), profundidad y complejidad (cualitativa) (Creswell, 2005). Este proceso permite combinar paradigmas que fortalecen los conceptos cuantitativos o cualitativos en un solo estudio. Como lo menciona (Pereira, 2011) la investigación mixta logra incorporar datos como imágenes o narraciones que dan mayor sentido a los datos numéricos.

6.2 Diseño de la Investigación

El método de la investigación permite establecer el diseño de la investigación, según Hernández et al (2006), el diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la

información deseada, según el enfoque mixto de esta investigación, desarrollamos este diseño o modelo metodológico que es un tipo de “Cuasiexperimento” Trochim, (2001) dice que se caracteriza porque el investigador no interviene en la creación de los grupos de tratamiento y control. Este rol asignado de los sujetos de investigación a los grupos de tratamiento y control es efectuado por un agente exógeno. Ese agente exógeno no es el investigador, generalmente puede ser un fenómeno natural ya que se va a comparar los grupos que se van a elegir, además, permite analizar los posibles resultados. Ahora bien, autores como Creswell (2005) denomina a los experimentos como estudios de intervención, porque un investigador genera una situación para tratar de explicar cómo afecta a quienes participan en ella en comparación con quienes no lo hacen.

Los experimentos manipulan tratamientos, estímulos, influencias o intervenciones (denominadas variables independientes) para observar sus efectos en otras variables. Los diseños experimentales se utilizan cuando el investigador pretende establecer el posible efecto de una causa a manipular de acuerdo a Hernández et al., (2006), existen tres requisitos para un experimento:

1. El primer requisito es que si un experimento se lleva a cabo para analizar si una o más variables independientes afectan a una o más variables dependientes y porque lo hacen, si la variable independiente resulta de interés para el investigador, hipotéticamente será una de las causas que producen el efecto supuesto (Christensen L.B.) Situación de control en la cual se manipulan, de manera intencional, una o más variables independientes (causas) para analizar las consecuencias de tal manipulación sobre una o más variables dependientes (efectos).

2. El segundo requisito según Hernández et al., (2006), es medir el efecto de una variable independiente que tiene la variable dependiente, la medición debe de ser válida y confiable, si no se puede asegurar que se midió de manera adecuada, los resultados no servirán.

3. El tercer requisito debe de cumplir el control o la validez interna de la situación experimental, si el experimento se observa que una o más variables independientes hacen variar a las dependientes, la variación de estas últimas se debe a la manipulación de las ultimas, teniendo en cuenta a Hernández, et al (2006) el grado de confianza que se tiene

depende de que los resultados del experimento se interpreten adecuadamente y sean válidos (se logra cuando hay un control), conociendo la relación causal.

6.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

6.3.1 Cuestionario

El cuestionario que se va a implementar en la investigación consta de portada, introducción, instrucciones para dar dichas respuestas. De acuerdo con Hernández, et al (2006). Propone que la Portada debe constituir la carátula, en general, debe de ser atractiva gráficamente para favorecer las respuestas, debe de incluir el nombre del cuestionario y el logotipo de la institución que lo patrocina.

La Introducción debe de incluir el propósito general del estudio, motivaciones para el sujeto encuestado y por último las instrucciones iniciales deben de ser claras y sencillas, para dar inicio al desarrollo del cuestionario. Es importante resaltar que el cuestionario de los estilos de vida es adaptado de acuerdo a otras investigaciones relacionadas a la temática como por ejemplo de cuestionario para valorar los estilos de vida en estudiantes de la Universidad Surcolombiana, sede Neiva realizado por Almeida Tamayo V.; Cuestionario de motivaciones e intereses hacia las actividades físico- deportivas de la Universidad de Murcia; La práctica físico- deportiva en la Universidad, Pavón et al., (2003) y finalmente el proyecto titulado el deporte como medio de formación integral en la universidad del valle: del altruismo a la contradicción realizado por Ramírez Alarcón L. De todas las investigaciones mencionadas anteriormente, se sistematizó la información para formar el cuestionario aplicar con respecto a los estilos de vida saludable; En la primera sección se encuentra la indagación de los datos sociodemográficos del encuestado, seguidamente las preguntas ligadas a actividades físicas y, por último, interrogantes correspondientes a la actividad alimentaria.

6.3.2 Escala Likert

Para realizar un análisis actitudinal es necesario recurrir a métodos que permitan medir por escalas las variables que constituyen las actitudes del profesorado, tal es el caso del método de escalamiento tipo Likert. Para Hernández et al., (2006), el escalamiento tipo likert

es un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o siete categorías, es decir se expone al sujeto a dar un valor en la escala que se presenta. En este tipo de instrumentos, a cada punto se le asigna un valor numérico y así el participante obtiene una puntuación respecto a su afirmación para al final dar una puntuación.

Por otro lado, Sánchez (2010) afirma que la escala tipo Likert es una escala psicométrica, que a diferencia de las preguntas dicotómicas con respuesta sí/no, permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que se le propone. Resulta especialmente útil emplearla en situaciones en las que se quiere que la persona establezca su opinión. En este sentido, las categorías de respuesta sirven para capturar la intensidad de los sentimientos del encuestado hacia dicha afirmación.

6.3.3 OVA

Es un objeto de aprendizaje los cuales son un conjunto de recursos digitales, auto contenible y reutilizable, con un propósito educativo y constituido por tres componentes internos: contenidos, actividades de aprendizaje y elementos de contextualización. Hacen posible el acceso a contenidos educativos, integrando diferentes elementos multimedia para presentar un recurso más didáctico para el estudiante. El proceso de aprendizaje es más dinámico e interactivo. El objeto de aprendizaje debe tener una estructura de información externa (metadatos) que facilite su almacenamiento, identificación y recuperación (MEN, 2006).

La IEEE los define como una entidad, digital o no digital, que puede ser usada para aprendizaje, educación o entrenamiento (IEEE, sf). Otra definición lo orienta como “una pieza digital de material educativo, cuyo tema y contenido pueden ser claramente identificables y direccionables, cuyo principal potencial es la reutilización dentro de distintos contextos aplicables a la educación virtual” Ruiz (2006), su diseño debe cumplir con los aspectos propios de la disciplina o ciencia que se estudia y con las metodologías para la creación de materiales educativos y usos de la tecnología que miden el aprendizaje de los estudiantes Boshell (2008).

6.4 Técnicas de Sistematización de la Información

El presente proyecto parte de una línea de investigación de la acción y de tipo sociocrítico, esta línea según Amaya et al., (2007) incluye los comportamientos y actitudes observables, en este caso el estilo de vida de los estudiantes y los significados e interpretaciones que la práctica lleva a desarrollar a quienes lo realizan. La investigación se caracteriza por que el tema surge de un contexto escolar, busca conocer la situación del estilo de vida tratando de entenderlo y pone más énfasis en los hallazgos y resultados obtenidos, asimismo, aseguran los métodos y procedimientos de investigación sean los más válidos o científico. Por otra parte, el enfoque es mixto como se menciona anteriormente Hernández et al., (2006), plantea que la investigación de tipo mixto trabaja con variables relacionadas a comportamientos y actitudes de los estudiantes, este enfoque se caracteriza por medir fenómenos, utilizar técnicas como el análisis de contenido (Atlas. Ti), análisis estadístico correlacional (SPSS), también emplea el análisis causa-efecto haciendo comparaciones de los cursos a tratar. La información que se obtendrá mediante una plataforma la cual tendrá como técnicas de recolección de información el cuestionario que es validado por expertos en relación con los estilos de vida; sabiendo que la población a trabajar son los estudiantes de décimo y once de la institución Departamental tierra de promisión de la ciudad de Neiva.

6.5 Análisis de Contenido

El análisis de contenido Para Bardin (1986) es un conjunto de instrumentos metodológicos, aplicados a lo que él denomina como “discursos” (contenidos). Estos instrumentos son extremadamente diversificados, gracias a que el factor común de estas técnicas múltiples y multiplicadas es el cálculo de frecuencias suministradas por datos cifrados hasta la extracción de estructuras que se traducen en modelos, por lo tanto, se puede considerar como una hermenéutica controlada, basada en la deducción.

El análisis de contenido se basa en la lectura (textual o visual) como instrumento de recogida de información, lectura que a diferencia de la lectura común debe realizarse siguiendo el método científico según Abela (2012); Cabe resaltar que debe ser, sistemática, objetiva, replicable, y válida. De tal manera es semejante a su problemática y metodología, salvo algunas características específicas, al de cualquier otra técnica de recolección de datos de

investigación social, observación, experimento, encuestas, entrevistas, etc. No obstante, lo característico del análisis de contenido y que le distingue de otras técnicas de investigación sociológica, es que se trata de una técnica que combina intrínsecamente, y de ahí su complejidad, la observación y producción de los datos, y la interpretación o análisis de los datos.

6.5.1 Análisis Estadístico Correlacional

Para la sistematización de los datos descriptivos y el análisis de estos en virtud de las variables sociodemográficas, proponemos el método del análisis estadístico correlacional. Este análisis es denominado por Bravo (2003, citado en Mosquera, 2018), de tipo univariable, en donde fundamentalmente se busca caracterizar la población de estudio en torno a:

1. Medidas representativas de la población
2. Índices de dispersión o desviación típica de estas medidas respecto a la distribución que representan.
3. Procedimientos para normalizar los valores de la distribución; y
4. Medidas de las desigualdades de unos valores en relación con otros.

De acuerdo con Mosquera (2018), el análisis univariable permite hacer una comparación interna entre los valores o las del instrumento, en este caso el cuestionario, la interpretación de estas variables se realiza en relación a las condiciones y los supuestos de la investigación, permitiendo dar una formulación teórica a los enunciados y facilitar análisis posteriores correlacionales con otros resultados.

Para el análisis correlacional se tendrá en cuenta el uso de un software especializado, el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales - SPSS, en donde aplicaremos pruebas como la t-student para variables independientes y el análisis factorial tipo ANOVA, lo que nos permitirá reconocer las relaciones posibles entre las variables que caracterizan la población de estudio, las concepciones y actitudes.

Según Hernández et al., (2006), el programa SPSS, es uno de los más utilizados para análisis estadístico básico, en el cual mediante una matriz de datos el investigador selecciona las opciones más apropiadas para su análisis. Se pueden hacer análisis estadísticos que básicamente serían: informes, comparación de medias, correlaciones para cualquier nivel de

medición de variables, análisis de varianza vectorial en varias direcciones, reducciones de datos, escalas, validación compleja, series de tiempo, modelo lineal general, regresión, entre otros. Los autores de igual forma consideran, que en los estudios correlacionales, se puede identificar la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto particular, en este caso la Educación para la Salud la formación inicial y continuada de profesorado de Ciencias Naturales. Esa correlación puede ser positiva o negativa, si es positiva, quiere decir que sujetos con valores altos en una variable, tenderán a mostrar valores altos en la otra variable, si es negativa, por el contrario, los sujetos con valores altos en una variable tenderán a mostrar valores bajos en la otra variable. Estas variables correlacionadas permiten predecir el valor aproximado que tendrán un grupo de personas en una variable, al saber qué valor tienen en la otra.

6.5.2 Población Participante

Para esta investigación se realizó una selección de tres instituciones educativas públicas en la cual se encuentra como primera población de interés la institución educativa Departamental Tierra de Promisión de la ciudad de Neiva, el cual es un centro educativo de carácter público mixto que consta con dos jornadas de estudio; mañana y tarde brindando los niveles de básica secundaria y media técnica, el centro educativo cuenta con aproximadamente 800 estudiantes de niveles socio económicos 1 y 2 de diferentes zonas de la ciudad. El colegio se caracteriza por brindar un modelo pedagógico conceptual que busca el desarrollo del pensamiento, comprensión y formación valorativa por parte de los educandos.

La siguiente población de interés es la Institución Educativa Gabriel Plazas del Municipio de Villavieja del Departamento del Huila, esta es de carácter público mixto ubicada al Noreste del Departamento del Huila en la zona rural, consta con jornadas de estudio en la mañana, completa y nocturna, brindando los niveles de preescolar, primaria, secundaria, educación media, primaria para adultos, secundaria para adultos y educación media para adultos, cuenta con más de 650 estudiantes de niveles socio económicos 1 y 2 de diferentes zonas del Municipio, esta institución se caracteriza por el galardón “Premio Zayed,

Energía para el Futuro”, un reconocimiento que resalta la excelencia en el ámbito de las energías renovables y la sostenibilidad de aquellos individuos, empresas, organizaciones y colegios que muestran en sus proyectos impacto, innovación, visión y liderazgo.

Para finalizar la última población de interés fue la Institución Educativa Técnico IPC Andrés Rosa del Municipio de Neiva del Departamento del Huila, es de carácter público mixto, consta con especialidades como Clases de Especialidades Comerciales, Clases de Otros Estudios y Clases de Especialidades Industriales y sus jornadas de estudios son en la mañana, tarde, noche y los fines de semana, brindando los niveles de primaria, secundaria, educación media, primaria para adultos, secundaria para adultos y educación media para adultos, el nivel socio económico es 1 y 2 de diferentes zonas de la Ciudad, el centro cuenta con más de 1000 estudiantes, el colegio se caracteriza por la formación humana y técnica promoviendo el emprendimiento, la vinculación al sector productivo y/o el ingreso a la educación superior a través de programas y proyectos que respondan a necesidades e intereses de la comunidad.

7. Resultados y Discusiones

En este apartado se presenta los resultados obtenidos de la investigación, en primera medida se muestra el proceso de validación del cuestionario; seguido de las concepciones iniciales del estudiantado; continuando con el diseño y la aplicación de la unidad didáctica, y por último la comparación de las concepciones de los y las estudiantes con base en la aplicación del cuestionario al finalizar la intervención del aula.

7.1 Validación del cuestionario

Para la sistematización de las concepciones y actitudes de los y las estudiantes acerca de las dimensiones alimentación, actividad física y ocio, se diseñó un cuestionario que fue sometido a validación por expertos en la educación en ciencias naturales y la investigación en torno a campos como la actividad física. En la Tabla 2 se muestran los perfiles profesionales de los pares evaluadores del instrumento.

Tabla 4 *Relación de los profesionales que validaron el cuestionario.*

Experto	Profesión	Estudio de posgrado
Kimberly Lucia Antolinez Ramírez	Lic. Ciencias Naturales, Física, Química y Biología Universidad Surcolombiana	Mg. En Educación Universidad Surcolombiana
Paula Milena Parra Rivera	Especialista en Lúdica Educativa Universidad Pedagógica Nacional UPN	Mg. En Educación Universidad Pedagógica Nacional UPN
Alix Dayanna Quiroga León	Lic. Ciencias Naturales, Física, Química y Biología Universidad Surcolombiana	Mg. En Educación Universidad Surcolombiana

Los correspondientes resultados por parte de los expertos se encuentran en el Anexo 1, en donde a partir de sus conocimientos y formación académica, proporcionaron recomendaciones e información sobre los ajustes para el mejoramiento, en el cual resaltan el correcto uso de redacción de los interrogantes, mayúsculas y signos de puntuación.

En base a las sugerencias realizadas, se ajusta el cuestionario, dándole lugar a una versión definitiva para la aplicación inicial y final de la intervención de aula.

7.2 Concepciones Iniciales

Para valorar las concepciones iniciales de los y las estudiantes se clasificaron las instituciones en casos; donde se encuentra al caso 1 que es una institución educativa pública mixta ubicada en el municipio de Villavieja al noroeste del departamento del Huila en la zona rural, cuenta con jornadas mañana y tarde brindando los niveles de primaria y secundaria, en el Caso 2 se tiene a una institución ubicada en el centro del municipio de Neiva sobre la Avenida Tenerife y conjunto al Cementerio Central, cuenta con una educación mixta para estudiantes de niveles socioeconómicos 1 y 2 brindando niveles de básica secundaria y media técnica. Para el Caso 3 la institución está ubicada en zona suroriental específicamente en la comuna 8 y barrio Nueva Granada de la ciudad, su objetivo principal es la formación académica y técnica de jóvenes y adultos como función social. Se ha construido un sistema de categorías y subcategorías, a partir de las respuestas dadas en el cuestionario inicial. Así pues, a cada una de las subcategorías que fueron emergiendo desde el análisis de contenido sobre las respuestas del estudiantado, se estableció una puntuación acorde con un nivel deseable de conocimiento, en torno a la enseñanza de hábitos saludables. De esta manera, se desarrolló un sistema de categorías que permitió abordar de forma concreta lo que piensan los y las estudiantes sobre alimentación, actividad física y ocio.

Por otro lado, con el análisis de contenido a las respuestas del estudiantado, se efectúa un análisis estadístico básico de SPSS, a partir de la valoración dada a cada subcategoría. Por consiguiente, a través de esta sistematización se establece 16 categorías: *Hábitos de estilos de vida, Tiempo Libre, Finalidad Ocio, Naturaleza trastorno Alimenticios, Naturaleza Estilos de Vida, Cambios Alimenticios, Valoración Estilos de Vida, Importancia de Actividad*

Física, Uso de Suplementos Proteínicos, Problemáticas de Salud, Sedentarismo, Prácticas Saludables, Importancia Prácticas Físico-Deportivas, Valoración del Ocio, Alimentación y Promoción de la Salud. De esta manera, en la Tabla 5, se presentan los valores de media y desviación típica para cada una de las subcategorías, estos valores, se tendrán en cuenta para la comparación entre el momento previo (Pre-test) a la intervención didáctica y el momento posterior a esta (Post- test).

Tabla 5 Estadísticos Descriptivos para el momento inicial del Caso 1

Preguntas	Categorías	Subcategoría	Frecuencia	Valoración	Media	Desviación Típica
1. En su tiempo libre, ¿realiza actividades de recreación como cine, leer, pasear entre otras? ¿Cuál(es)?	Hábitos de estilos de vida	No sabe/ No responde	12	1	1,68	2,029
		Video juegos	10	2	,63	1,257
		Redes Sociales	7	3	,79	1,357
		Películas	17	3	,11	,459
		Prácticas deportivas	38	4	,05	,229
2. Para usted ¿es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos? ¿por qué?	Tiempo Libre	No sabe/ No responde	16	1	1,74	1,522
		Comunicación	12	2	,42	,838
		Bienestar colectivo	56	4	,16	,375
3. ¿Cree usted que el descanso es importante para la salud? ¿Por qué?	Finalidad Ocio	No sabe/ No responde	6	1	2,32	2,029
		Estado de relajación	47	2	,47	1,124
		Equilibrio mental	4	3	,42	,838
		Bienestar personal	27	4	,05	,229
4. ¿Qué factores influyen para que una persona sea anoréxica o presenta trastornos alimenticios?	Naturaleza Trastornos Alimenticios	No sabe/ No responde	7	1	2,11	2,052
		Socioeconómicos	5	2	,95	1,433
		Imagen personal	52	3	,32	,749
		Socio culturales	20	4	0,00	0,000
5. A partir de lo anterior cuál es tu concepto para valorar el estilo de vida que lleva homero.	Naturaleza estilos de vida	No sabe/ No responde	6	1	3,58	1,261
		Saludable	2	2	,16	,688
		Prácticas de riesgo	25	3	,11	,459
		Estilo de vida no saludable	51	4	0,00	0,000
		No sabe/ No responde	4	1	1,74	1,522

6. Desde tu experiencia y lo que sabes de la alimentación ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?	Cambios alimenticios	Consumo de verdura y frutas	18	2	,74	,991
		Disminución de bebidas y alimentos azucarados	24	2	,11	,459
		Alimentación saludable	38	3	0,00	0,000
7. A partir de lo observado y de tu propia experiencia cómo valoras el estilo de vida de las dos personas de la imagen. Justifica tu respuesta.	Valoración estilos de vida	No sabe/ No responde	0	1	2,84	,688
		No saludable	22	2	,11	,459
		Estilo de vida personal	62	3	0,00	0,000
8. A partir de tu respuesta anterior, ¿Cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud?	Importancia de actividad física	No sabe/ No responde	4	1	1,74	1,522
		Estereotipos Sociales	3	2	,63	,955
		Imagen Personal	27	2	,11	,459
		Estilo de vida Saludable	50	3	,05	,229
9. Desde tu experiencia y lo que sabes de actividad física, ¿Qué valoración puedes hacer de los suplementos proteínicos (anabólicos y las prácticas físico-deportivas reguladas y no reguladas) para el desarrollo de estilos de vida?	Uso de suplementos proteínicos	No sabe/ No responde	9	1	,63	1,257
		Prácticas saludables	47	2	1,37	,955
		Prácticas de riesgo	28	3	,11	,315
10. En relación con la actividad física, que le recomendarías a		No sabe/ No responde	15	1	1,42	1,539
		Disminuir actividad física	0	2	,74	,991

las personas de las fotos anteriores.	Actividad Física	Aumentar actividad física	25	2	0,00	0,000
		Equilibrio en alimentación y ejercicio	44	3	,16	,375
11. A partir de la imagen anterior y de tu experiencia, ¿Cuáles consideras son las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que conlleva la educación en casa?	Problemáticas Salud	No sabe/ No responde	11	1	1,42	1,539
		Empleo de tecnologías	29	2	,32	,749
		Poca actividad física	14	2	,42	,838
		Alimentación inadecuada	30	3	,16	,375
12. Qué recomendarías a tus compañeros y amigos para desarrollar prácticas de ocio saludable y evitar el sedentarismo	Sedentarismo	No sabe/ No responde	6	1	1,58	1,539
		Actividad física	41	2	,21	,631
		Alimentación adecuada	8	2	,74	,991
		Aprovechamiento del tiempo libre	29	3	0,00	0,000
13. A partir de la imagen anterior que actividades y prácticas has implementado o implementarías para obtener un estilo de vida saludable durante tu proceso de educación en casa.	Prácticas Saludables	No sabe/ No responde	8	1	1,89	1,487
		Planificación de actividades	20	2	,42	,838
		Alimentación balanceada	15	2	,21	,631
		Prácticas físico-deportivas	41	3	,05	,229
14. A partir de lo anterior, para ti cual es la funcionalidad de desarrollar prácticas físico-		No sabe/ No responde	4	1	1,42	1,539
		Mejor capacidad física	41	2	,74	,991

deportivas durante el diario vivir ¿Por qué?	Importancia Prácticas físico-deportivas	Desarrollo de la Salud	39	3	,16	,375
15. Si tuvieras la oportunidad de ser un Gamers ¿Cuáles serían tus hábitos?	Tiempo Libre	No sabe /No responde	13	1	,84	1,675
		Control en tiempo de Juego	41	2	1,11	1,487
		Alimentación adecuada	25	3	,63	,955
		Revisión Salud Mental	5	4	,11	,315
16. ¿En qué sentido se puede “valorar” el ocio de los Gamers? ¿Por qué?	Valoración del ocio	No sabe/ No responde	19	1	2,53	1,124
		Satisfacción psicológica	16	2	,21	,631
		Práctica Personal	49	3	,05	,229
17. ¿Desde tu experiencia qué tipos de actividades recomendarías para el uso del tiempo libre? ¿Por qué?	Actividades de tiempo libre	No sabe/ No responde	7	1	,26	,452
		Actividades físico-deportivas	53	1	,16	,375
		Lectura	11	1	,53	,513
		Actividades familiares	13	1	,05	,229
18. A partir de la lectura anterior, la población colombiana ha presentado índice de sobrepeso y malnutrición en los últimos años ¿Por qué consideras que ocurre este fenómeno asociado a la salud, si nuestro país se considera “una de las mayores despensas de frutas y verduras para el mundo”?	Alimentación	No sabe/ no responde	7	1	,74	,452
		Reducción Comida Saludable	18	1	0,00	0,000
		Desconocimiento Enfermedades Cardiovasculares	1	1	,11	,315
		Consumo Comida No Saludables	57	1	,16	,375

19. Desde tu experiencia qué recomendarías a nivel alimenticio y prácticas físico-deportivas para cuidar nuestra salud	Promoción de la Salud	No sabe/ no responde	4	1	,63	,496
		Rutinas de ejercicio	14	1	,11	,315
		Aprovechamiento Tiempo Libre	4	1	,11	,315
		Alimentación balanceada	60	1	1,68	2,029

Tabla 6 Estadísticos Descriptivos para el momento inicial del Caso 2

Preguntas	Categorías	Subcategoría	Frecuencia	Valoración	Media	Desviación Típica
1. En su tiempo libre, ¿realiza actividades de recreación como cine, leer, pasear entre otras? ¿Cuál(es)?	Hábitos de estilos de vida	No sabe/ No responde	12	1	1,80	1,990
		Video juegos	10	2	,66	1,257
		Redes Sociales	7	3	,07	,469
		Películas	17	3	,20	,601
		Prácticas deportivas	38	4	,20	,401
2. Para usted ¿es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos? ¿por qué?	Tiempo Libre	No sabe/ No responde	16	1	1,90	1,463
		Comunicación	12	2	,29	,716
		Bienestar colectivo	56	4	,20	,401
3. ¿Cree usted que el descanso es importante para la salud? ¿Por qué?	Finalidad Ocio	No sabe/ No responde	6	1	,98	1,739
		Estado de relajación	47	2	0,00	0,000
		Equilibrio mental	4	3	1,27	,975
		Bienestar personal	27	4	,12	,331
4. ¿Qué factores influyen para que una persona sea anoréxica o presenta trastornos alimenticios?	Naturaleza Trastornos Alimenticios	No sabe/ No responde	7	1	,39	1,202
		Socioeconómicos	5	2	2,41	1,204
		Imagen personal	52	3	,05	,312
		Socio culturales	20	4	,05	,218

5. A partir de lo anterior cuál es tu concepto para valorar el estilo de vida que lleva Homero.	Naturaleza de vida	estilos	No sabe/ No responde	6	1	2,63	1,920
			Saludable	2	2	,88	1,382
			Prácticas de riesgo	25	3	0,00	0,000
			Estilo de vida no saludable	51	4	,05	,218
6. Desde tu experiencia y lo que sabes de la alimentación ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?	Cambios alimenticios		No sabe/ No responde	4	1	1,17	1,482
			Consumo de verdura y frutas	18	2	,63	,942
			Disminución de bebidas y alimentos azucarados	24	2	,59	,921
			Alimentación saludable	38	3	0,00	0,000
7. A partir de lo observado y de tu propia experiencia cómo valoras el estilo de vida de las dos personas de la imagen. Justifica tu respuesta.	Valoración de vida	estilos	No sabe/ No responde	0	1	2,12	1,382
			No saludable	22	2	,54	,897
			Estilo de vida personal	62	3	0,00	0,000
8. A partir de tu respuesta anterior, ¿Cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud?	Importancia de actividad física		No sabe/ No responde	4	1	1,90	1,463
			Estereotipos Sociales	3	2	,63	,942
			Imagen Personal	27	2	0,00	0,000
			Estilo de vida Saludable	50	3	,05	,218
9. Desde tu experiencia y lo que sabes de actividad física, ¿Qué valoración puedes hacer de los suplementos proteínicos	Uso de suplementos proteínicos		No sabe/ No responde	9	1	1,24	1,496
			Prácticas saludables	47	2	1,07	1,010

(anabólicos y las prácticas físico-deportivas reguladas y no reguladas) para el desarrollo de estilos de vida?	Prácticas de riesgo	28	3	,05	,218	
10. En relación con la actividad física, que le recomendarías a las personas de las fotos anteriores.	Actividad Física	No sabe/ No responde	15	1	1,54	1,518
		Disminuir actividad física	0	2	0,78	,988
		Aumentar actividad física	25	2	0,00	0,000
		Equilibrio en alimentación y ejercicio	44	3	0,10	,300
11. A partir de la imagen anterior y de tu experiencia, ¿Cuáles consideras son las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que conlleva la educación en casa?	Problemáticas Salud	No sabe/ No responde	11	1	1,17	1,482
		Empleo de tecnologías	29	2	0,29	,716
		Poca actividad física	14	2	0,78	,988
		Alimentación inadecuada	30	3	0,07	,264
12. Qué recomendarías a tus compañeros y amigos para desarrollar prácticas de ocio saludable y evitar el sedentarismo	Sedentarismo	No sabe/ No responde	6	1	0,80	1,346
		Actividad física	41	2	0,15	,527
		Alimentación adecuada	8	2	1,27	,975
		Aprovechamiento del tiempo libre	29	3	0,02	,156
	No sabe/ No responde	8	1	1,39	1,515	

13. A partir de la imagen anterior que actividades y prácticas has implementado o implementarías para obtener un estilo de vida saludable durante tu proceso de educación en casa.	Prácticas Saludables	de	Planificación actividades	20	2	0,39	,802
			Alimentación balanceada	15	2	0,54	,897
			Prácticas físico-deportivas	41	3	0,07	,264
14. A partir de lo anterior, para ti cual es la funcionalidad de desarrollar prácticas físico-deportivas durante el diario vivir ¿Por qué?	Importancia Prácticas físico-deportivas	físico-	No sabe/ No responde	4	1	1,17	1,482
			Mejor capacidad física	41	2	1,17	,998
			Desarrollo de la Salud	39	3	0,02	,156
15. Si tuvieras la oportunidad de ser un Gamers ¿Cuáles serían tus hábitos?	Tiempo Libre		No sabe /No responde	13	1	0,10	,625
			Control en tiempo de Juego	41	2	0,95	1,413
			Alimentación adecuada	25	3	1,07	1,010
			Revisión Salud Mental	5	4	0,12	,331
16. ¿En qué sentido se puede “valorar” el ocio de los Gamers? ¿Por qué?	Valoración del ocio		No sabe/ No responde	19	1	1,98	1,440
			Satisfacción psicológica	16	2	0,34	,762
			Práctica Personal	49	3	0,17	,381
17. ¿Desde tu experiencia qué tipos de actividades recomendarías para el uso del tiempo libre? ¿Por qué?	Actividades de tiempo libre	de	No sabe/ No responde	7	1	0,12	,331
			Actividades físico-deportivas	53	1	0,12	,331
			Lectura	11	1	0,76	,435

18. A partir de la lectura anterior, la población colombiana ha presentado índice de sobrepeso y malnutrición en los últimos años ¿Por qué consideras que ocurre este fenómeno asociado a la salud, si nuestro país se considera “una de las mayores despensas de frutas y verduras para el mundo”?	Alimentación	Actividades familiares	13	1	0,00	0,000
		No sabe/ no responde	7	1	0,66	,480
		Reducción Comida Saludable	18	1	0,00	0,000
		Desconocimiento Enfermedades Cardiovasculares	1	1	0,27	,449
		Consumo Comida No Saludables	57	1	0,07	,264
19. Desde tu experiencia qué recomendarías a nivel alimenticio y prácticas físico-deportivas para cuidar nuestra salud	Promoción de la Salud	No sabe/ no responde	4	1	0,73	,449
		Rutinas de ejercicio	14	1	0,02	,156
		Aprovechamiento Tiempo Libre	4	1	0,22	,419
		Alimentación balanceada	60	1	0,02	,156

Tabla 7 Estadísticos Descriptivos para el momento inicial del Caso 3

Preguntas	Categorías	Subcategoría	Frecuencia	Valoración	Media	Desviación Típica
1. En su tiempo libre, ¿realiza actividades de recreación como cine, leer, pasear entre otras? ¿Cuál(es)?	Hábitos de estilos de vida	No sabe/ No responde	12	1	1,83	2,036
		Video juegos	10	2	0,50	1,142
		Redes Sociales	7	3	0,13	,612
		Películas	17	3	0,42	,830
		Prácticas deportivas	38	4	0,13	,338

2. Para usted ¿es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos? ¿por qué?	Tiempo Libre	No sabe/ No responde	16	1	2,50	1,142
		Comunicación	12	2	0,17	,565
		Bienestar colectivo	56	4	0,25	,847
3. ¿Cree usted que el descanso es importante para la salud? ¿Por qué?	Finalidad Ocio	No sabe/ No responde	6	1	1,00	1,769
		Estado de relajación	47	2	,13	,612
		Equilibrio mental	4	3	1,42	,929
		Bienestar personal	27	4	0,00	0,000
4. ¿Qué factores influyen para que una persona sea anoréxica o presenta trastornos alimenticios?	Naturaleza Trastornos Alimenticios	No sabe/ No responde	7	1	1,00	1,769
		Socioeconómicos	5	2	1,63	1,527
		Imagen personal	52	3	0,08	0,408
		Socio culturales	20	4	0,17	0,381
5. A partir de lo anterior cuál es tu concepto para valorar el estilo de vida que lleva homero.	Naturaleza estilos de vida	No sabe/ No responde	6	1	1,17	1,857
		Saludable	2	2	1,50	1,532
		Prácticas de riesgo	25	3	,08	,408
		Estilo de vida no saludable	51	4	,17	,381
6. Desde tu experiencia y lo que sabes de la alimentación ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?	Cambios alimenticios	No sabe/ No responde	4	1	1,38	1,527
		Consumo de verdura y frutas	18	2	,33	,761
		Disminución de bebidas y alimentos azucarados	24	2	,33	,761
		Alimentación saludable	38	3	,21	,415
7. A partir de lo observado y de tu propia experiencia		No sabe/ No responde	0	1	1,88	1,484

cómo valoras el estilo de vida de las dos personas de la imagen. Justifica tu respuesta.	Valoración estilos de vida	No saludable	22	2	,75	,989
		Estilo de vida personal	62	3	0,00	0,000
8. A partir de tu respuesta anterior, ¿Cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud?	Importancia de actividad física	No sabe/ No responde	4	1	1,63	1,527
		Estereotipos Sociales	3	2	,67	,963
		Imagen Personal	27	2	,17	,565
		Estilo de vida Saludable	50	3	,04	,204
9. Desde tu experiencia y lo que sabes de actividad física, ¿Qué valoración puedes hacer de los suplementos proteínicos (anabólicos y las prácticas físico-deportivas reguladas y no reguladas) para el desarrollo de estilos de vida?	Uso de suplementos proteínicos	No sabe/ No responde	9	1	,88	1,393
		Prácticas saludables	47	2	1,00	1,022
		Prácticas de riesgo	28	3	,21	,415
10. En relación con la actividad física, que le recomendarías a las personas de las fotos anteriores.	Actividad Física	No sabe/ No responde	15	1	1,75	1,511
		Disminuir actividad física	0	2	,17	,565
		Aumentar actividad física	25	2	0,00	0,000
		Equilibrio en alimentación y ejercicio	44	3	,33	,482
		No sabe/ No responde	11	1	,63	1,245

11. A partir de la imagen anterior y de tu experiencia, ¿Cuáles consideras son las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que conlleva la educación en casa?	Problemáticas Salud	Empleo de tecnologías	29	2	,42	,830
		Poca actividad física	14	2	,75	,989
		Alimentación inadecuada	30	3	,21	,415
12. Qué recomendarías a tus compañeros y amigos para desarrollar prácticas de ocio saludable y evitar el sedentarismo	Sedentarismo	No sabe/ No responde	6	1	1,00	1,445
		Actividad física	41	2	,25	,676
		Alimentación adecuada	8	2	,67	,963
		Aprovechamiento del tiempo libre	29	3	,21	,415
13. A partir de la imagen anterior que actividades y prácticas has implementado o implementarías para obtener un estilo de vida saludable durante tu proceso de educación en casa.	Prácticas Saludables	No sabe/ No responde	8	1	1,25	1,511
		Planificación de actividades	20	2	,25	,676
		Alimentación balanceada	15	2	,58	,929
		Prácticas físico-deportivas	41	3	,17	,381
14. A partir de lo anterior, para ti cual es la funcionalidad de desarrollar prácticas físico-deportivas durante el diario vivir ¿Por qué?	Importancia Prácticas físico-deportivas	No sabe/ No responde	4	1	1,75	1,511
		Mejor capacidad física	41	2	,83	1,007
		Desarrollo de la Salud	39	3	0,00	0,000
	Tiempo Libre	No sabe /No responde	13	1	0,00	0,000

15. Si tuvieras la oportunidad de ser un Gamers ¿Cuáles serían tus hábitos?		Control en tiempo de Juego	41	2	,50	1,142
		Alimentación adecuada	25	3	1,08	1,018
		Revisión Salud Mental	5	4	,29	,464
16. ¿En qué sentido se puede “valorar” el ocio de los Gamers? ¿Por qué?	Valoración del ocio	No sabe/ No responde	19	1	,75	1,327
		Satisfacción psicológica	16	2	,58	,929
		Práctica Personal	49	3	,46	,509
17. ¿Desde tu experiencia qué tipos de actividades recomendarías para el uso del tiempo libre? ¿Por qué?	Actividades de tiempo libre	No sabe/ No responde	7	1	,13	,338
		Actividades físico-deportivas	53	1	,13	,338
		Lectura	11	1	,54	,509
		Actividades familiares	13	1	,21	,415
18. A partir de la lectura anterior, la población colombiana ha presentado índice de sobrepeso y malnutrición en los últimos años ¿Por qué consideras que ocurre este fenómeno asociado a la salud, si nuestro país se considera “una de las mayores despensas de frutas y verduras para el mundo”?	Alimentación	No sabe/ no responde	7	1	,71	,464
		Reducción Comida Saludable	18	1	0,00	0,000
		Desconocimiento Enfermedades Cardiovasculares	1	1	,21	,415
		Consumo Comida No Saludables	57	1	,08	,282
19. Desde tu experiencia qué recomendarías a nivel		No sabe/ no responde	4	1	,75	,442
		Rutinas de ejercicio	14	1	,04	,204

alimenticio y prácticas físico-deportivas para cuidar nuestra salud	Promoción de la Salud	Aprovechamiento Tiempo Libre	4	1	,13	,338
		Alimentación balanceada	60	1	,08	,282

A continuación, se muestran los resultados para cada una de las categorías y subcategorías, donde se realiza un análisis desde el punto de vista de la enseñanza y aprendizaje de las ciencias naturales desde el aula de clase.

7.2.1 Ámbito Actividad Física

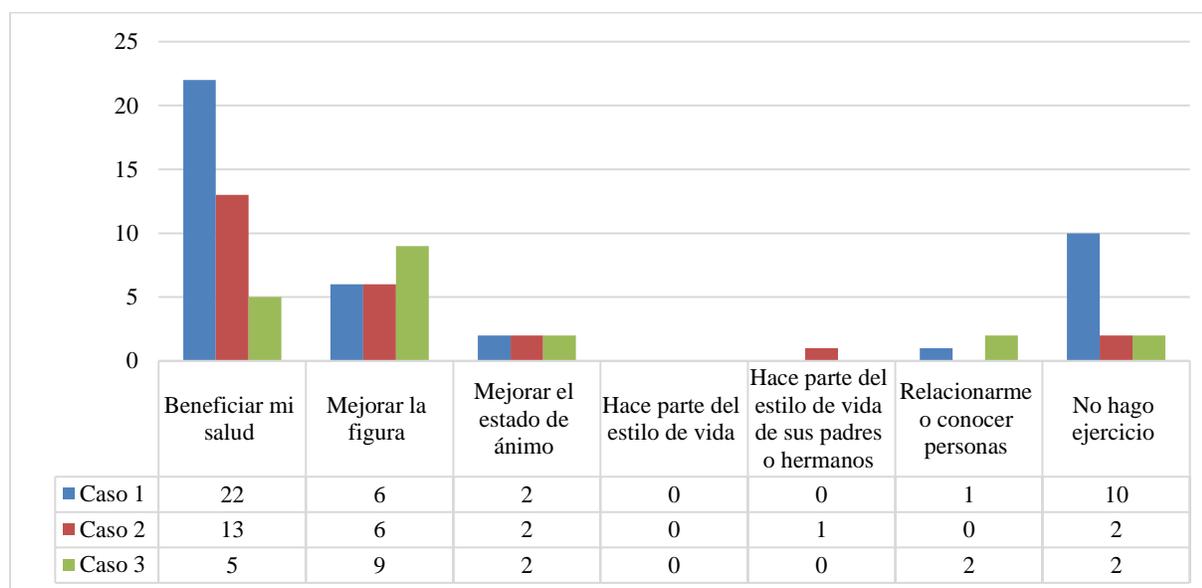


Figura 1 Frecuencias de la categoría Ámbito de la actividad física

En esta investigación fue fundamental indagar y conocer cuáles eran los principales motivos para practicar algún ejercicio o actividad física; estos interrogantes fueron reflejados en la Figura N°1; y a partir de ella se puede determinar que la categoría de *Beneficiar mi Salud* sobresale en los Caso 1 y 2, por otro lado, *Mejorar mi Figura* está siendo evidenciada por el caso 3. Por ende, como lo indica (Varela, et al. 2011) el practicar un nivel de actividad física moderada ayuda a prevenir consecuencias del sedentarismo y trae beneficios como mejorar el estado de ánimo, por otro lado (Cambronero, et al 2015) argumenta que los y las estudiantes para no practicar actividad física indica que no cuentan con el tiempo debido a los estudios u otra labores. esto permite resaltar que las prácticas deportivas como actividades fuera del aula de clase se enfatiza en cómo saludable para el cuerpo.

7.2.2 Valoración Estilos de Vida

Para profundizar en esta categoría fue utilizado el siguiente interrogante: “A partir de lo observado y de tu propia experiencia cómo valoras el estilo de vida de las dos personas de la imagen.”

De esta manera, se definieron tres subcategorías, la primera es *No sabe/ No responde* con una frecuencia de cero estudiantes en los tres casos. La segunda fue denominada *No saludable*, la cual, en el caso 1 fue reportada por 11 estudiantes (27%), para el caso 2 se ubicaron 1 estudiante (4%), en el caso 3 a 9 estudiantes (47.4%) y por último y la más relevante *Estilo de vida personal* mencionada en el caso 1 a 29 estudiantes (70%), en el caso 2 a 18 estudiantes (75%) y en el caso 3 a 15 estudiantes(79%) donde se refleja que los estilos de vida según la apariencia son consideradas como estilos personales que cada individuo adquiere como propio.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes de cómo valoran los estilos de vida de las personas.

C1. E8. T7.: [Haciendo referencia a la subcategoría de No saludable] *pues que uno está tomando pastillas eso es malo para nuestro cuerpo y la salud.*

C2. E8. T.12: [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilo de vida personal] *En la primera imagen vemos como trata de mejorar su figura física por medio de esteroides u otros fármacos.*

C3. E. T7.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilo de vida personal] *Por un lado la persona que está trotando, se está esforzando y trabajando para lograr lo que quiere, mientras la otra persona quiere obtener todo fácil.*

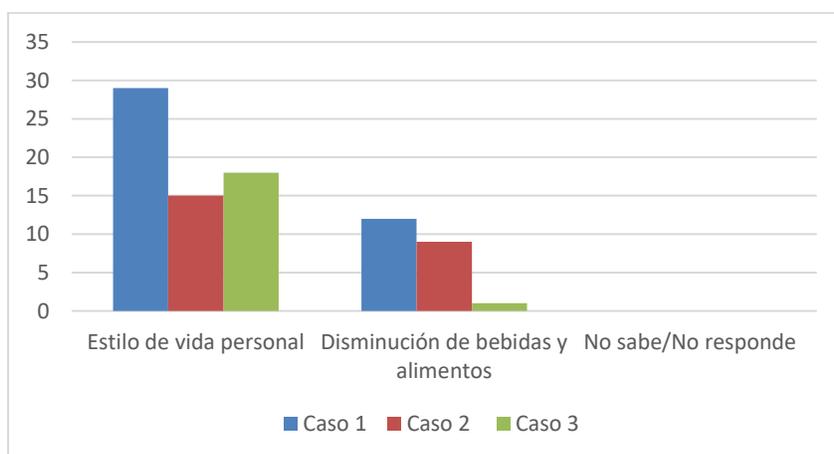


Figura 2 Frecuencias de la categoría Valoración Estilos de Vida

7.2.3 Importancia de Actividad Física

Continuando con las categorías de actividad física se emplea el siguiente interrogante en base a la respuesta anterior, ¿Cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud?

En relación a esta pregunta se analizan cuatro subcategorías la primera es Estilos de Vida Saludables donde fue manifestada por 26 estudiantes (63,4%) para el Caso 1 , en el Caso 2 13 estudiantes (54%) y para el Caso 3 11 estudiantes (58%), ya para la tendencia **Imagen Personal** en el Caso 1 sólo 13 estudiantes (32%) escogieron esta subcategoría, para el Caso 2 a 8 estudiantes (33,3%) determinan que la actividad física es importante para la imagen y la estética de la persona, en el Caso 3 a 6 estudiantes (32%), para las subcategorías **Estereotipos sociales** y **No Sabe/ No responde** en el Caso 1 se evidencia a 2 estudiantes(5%) que enfatizaron en esta subcategoría, en el Caso 2 para los **Estereotipos sociales** 2 estudiantes (21%) lo escogieron, en cambio **No sabe/ No responde** 1 estudiante ya para el Caso 3 a 1 estudiante (5%) escogieron estas subcategorías, reflejando que para la mayoría de estudiantes lo más importante de la actividad física es tener un estilo de vida saludable.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la importancia de la Actividad Física.

- C1. E4. T8. [Haciendo referencia a la subcategoría de Imagen Personal] *mejora más que todo el físico. podemos tonificar los glúteos, bajar la grasa e incluso crecer.*
- C2. E1. T8. [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilos de Vida Saludables] *Mejora la salud el estado de ánimo hay menos frecuencia de estar enfermo*
- C3. E4. T8. [Haciendo referencia a la subcategoría de Estereotipos Sociales] *Juega el papel más importante ya que la actividad física puede evitarnos a futuro problemas de salud, anorexia y obesidad.*

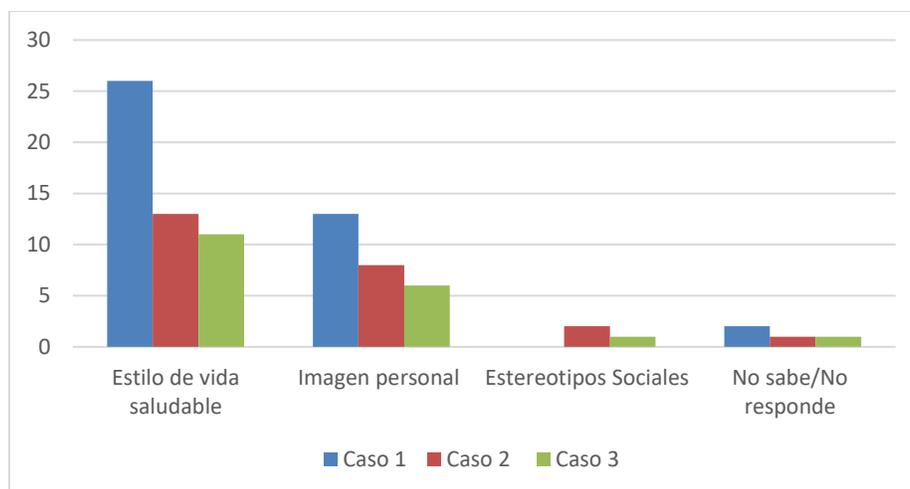


Figura 3 Frecuencias de la categoría *Ámbito Importancia de Actividad Física*

7.2.4 Actividad Física

Continuando con esta Categoría se hace referencia al enunciado; En relación con la actividad física, que le recomendarías a las personas de las fotos anteriores.

Para esta categoría las subcategorías planteadas son; *Equilibrio en alimentación y ejercicio* en el Caso 1 se evidencia a 21 estudiantes (51%), en el Caso 2 se encuentra a 14 estudiantes (58%) y en el Caso 3 a 9 estudiantes (47%), para la subcategoría *Aumentar actividad física* en el Caso 1 a 16 estudiantes (39%), en el Caso 2 a 2 estudiantes (8%) y en el Caso 3 7 estudiantes (37%), ya para la subcategoría *Disminuir actividad Física* tanto en el Caso 1, como en el Caso 2 y el Caso 3 ningún estudiante selección esta subcategoría, en cambio la subcategoría *No sabe/ No Responde* en el Caso 1 a 4 estudiantes (10%), en el Caso 2 a 8 estudiante (33,3) y en el Caso 3 a 3 estudiantes (16%), determinando así que para ellos es más importante tener un equilibrio entre la alimentación y el ejercicio.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Actividad Física.

C1. E2. T10. [Haciendo referencia a la subcategoría Equilibrio en alimentación y ejercicio] *Psss que sigan haciendo actividad física y alimentándose saludable*

C2. E9. T10. [Haciendo referencia a la subcategoría aumentar Actividad Física] *Que sigan así haciendo deporte sano y no tomando pastilla, ni comer y beber lo no apropiado para tener buena salud*

C3. E8. T10. [Haciendo referencia a la subcategoría Equilibrio en No sabe/ No responde] *No le recomendaría nada, ya que llevan un estilo de vida saludable.*

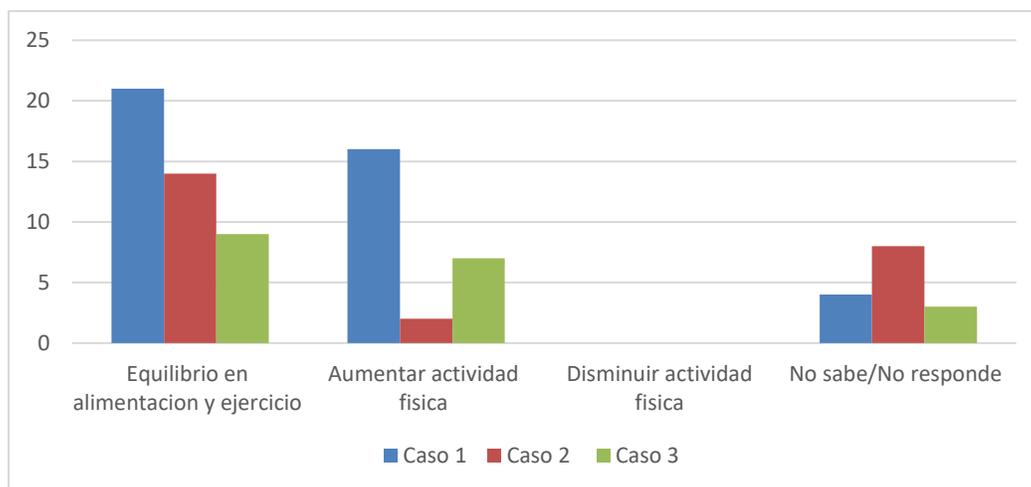


Figura 4 Frecuencias de la categoría Actividad Física

7.2.5 Actividades del Tiempo Libre

Para esta categoría encontramos el siguiente interrogante: ¿Desde tu experiencia qué tipos de actividades recomendarías para el uso del tiempo libre? ¿Por qué?

En la observación de las respuestas dadas por los estudiantes se relacionaron 4 subcategorías donde se inicia con la de menor preferencia, *No sabe/ No responde*, para el caso 1 y 2 no fue de relevancia para ningún estudiantes, en el caso 3 se encuentra a 5 estudiantes(26,3%), en *actividades físico-deportivas* para el caso 1 a 31 estudiantes (76%), en el caso 2 a 13 estudiantes (54,2%), en el caso 3 a 11 estudiantes (58%), en la siguiente subcategoría se encuentra a la *lectura* para el caso 1 a 5 estudiantes (12,2%), en el caso 2 a 3 estudiantes (8.3%), en el caso 3 a 3 estudiantes(16%), en la última subcategoría y no menos importante se encuentra a las *actividades familiares* donde en el caso 1 destacan a 5 estudiantes(12,2%), en el caso 2 a 3 estudiantes(12,5%) y en el caso 3 a 5 estudiantes (26,3%) se determinó que las recomendaciones se basan en las actividades físico deportivas.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre las actividades que recomiendan para el uso del tiempo libre.

C1. E10. T17. [Haciendo referencia a la subcategoría actividades físico- deportivas] *Hacer mucho deporte, asi no sea todos los días puede ser día de por medio dejar las gaseosas, menos arroz, pan etc.*

C2. E14. T17. [Haciendo referencia a la subcategoría lectura] *Leer, caminar, escuchar música.*

C3. E8. T17. [Haciendo referencia a la subcategoría actividades familiares] *Salir a jugar con mis amigos, o pasar tiempo con mis padres*

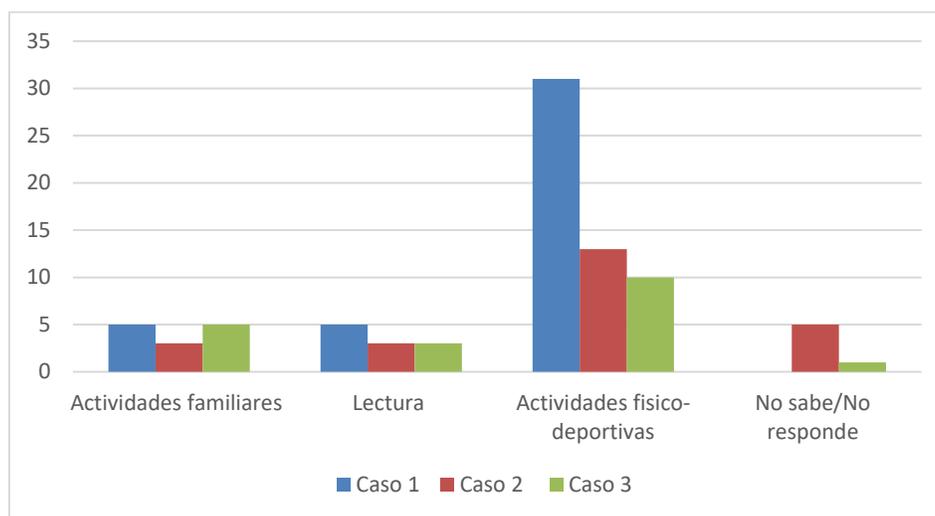


Figura 5 Frecuencias de la categoría Actividades del Tiempo Libre

7.2.6 Tiempo Libre

En este apartado se menciona la siguiente proposición: Para usted ¿Es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos? ¿Por qué?

Para esta pregunta se definieron tres subcategorías al interior de la categoría **Tiempo Libre**, la primera **No sabe/ No responde** dónde tenemos en el caso 1 a 9 estudiantes (22%) en el Caso 2 a 3 estudiantes (12,5%) en el Caso 3 a 4 estudiantes (21%), en donde se ubicaron aquellos que reportaron desconocer u opinar del tema en cuestión. En la siguiente subcategoría, denominada **Comunicación**, correspondiente a aquellas concepciones en las que los estudiantes hacen énfasis en la importancia de compartir actividades de recreación con la familia y amigos para que exista

un equilibrio en las emociones y tener una distracción, encontrando que en el Caso 1 a 6 estudiantes (15%), en el Caso 2 a 2 estudiante (8,3%) y en el Caso 3 a 4 estudiante (21%), continuando encontramos a **Bienestar Colectivo** en el Caso 1 a 26 estudiantes (63,4%), en el Caso 2 a 20 estudiantes (83,3%), en el Caso 3 a 11 estudiante (58%) la cual hace referencia a tener confianza y una buena relación interpersonal.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes con respecto a la importancia de compartir actividades de recreación con la familia y amigos.

C1. E. T2. [Haciendo referencia a la subcategoría de Bienestar colectivo] *Si importante ya que hacen que nos sintamos más a gusto con la visa y tengamos más confianza con ellos.*

C2. E 8. T2. [Haciendo referencia a la subcategoría de Comunicación] *Si para relacionarse más con ellos y seguir manteniendo ese círculo familiar.*

C3. E16. T2. [Haciendo referencia a la subcategoría de Bienestar Colectivo] *Así nos unimos más y podemos apoyarnos más.*

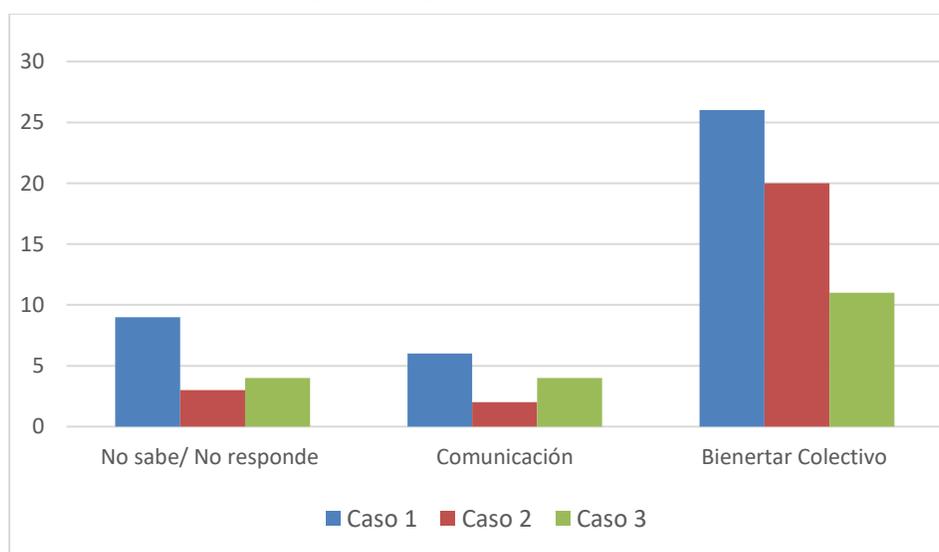


Figura 6 Frecuencias de la categoría Tiempo Libre

7.2.7 Importancia Prácticas Físico-Deportivas

En base al apartado anterior se relaciona con el interrogante; para ti cual es la funcionalidad de desarrollar prácticas físico-deportivas durante el diario vivir ¿Por qué?

Analizando la anterior pregunta se encuentran tres subcategorías las cuales son: **Desarrollo de la salud**, **Mejor capacidad física** y **No sabe/ No responde**, en la primera subcategoría Caso 1 se

relacionan a 16 estudiantes (39%), en el Caso 2 a 14 estudiantes (58,3) y para el Caso 3 a 9 estudiantes (47,4%) que escogieron el desarrollo de la salud, para la subcategoría **Mejor Capacidad Física** tenemos en el Caso 1 a 24 estudiantes (58,5%), en el Caso 2 a 10 estudiantes (42%) y para el Caso 3 a 7 estudiantes(37%), ya para la última subcategoría **No sabe/ No responde** se halló que tanto en el Caso 1, como en el Caso 2 solo 1 (2.3%) y 0 estudiante, en cambio en el Caso 3 a 3 estudiantes (16%).

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Importancia de Prácticas Físico-Deportivas.

C1. E5. T14. [Haciendo referencia a la subcategoría Desarrollo de la Salud] *Hacer más ejercicios, comer saludable & correr regularmente*

C2. E5. T14. [Haciendo referencia a la subcategoría Mejor Capacidad Física] *La funcionalidad es desarrollar prácticas físico-deportivas de manera adecuada y según los niveles que pueda cada persona y bajo la supervisión de un experto para que de esta manera se consiga un buen estilo de vida y de salud.*

C3. E5. T14. [Haciendo referencia a la subcategoría No sabe/ No responde] *Nos mantiene aliviados*

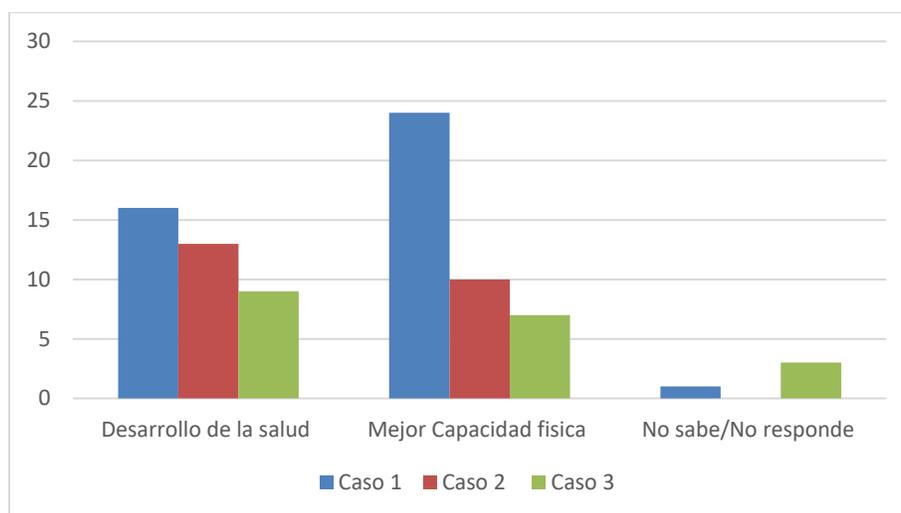


Figura 7 Frecuencias de la categoría Importancia Prácticas Físico-Deportivas

7.3 Ámbito Ocio

7.3.1 Hábitos de Estilo de Vida

A partir de los ámbitos de Ocio se ha empleado el siguiente interrogante: En su tiempo libre, ¿Realiza actividades de recreación como cine, leer, pasear entre otras? ¿Cuál(es)?

Para iniciar desde el conocimiento de los hábitos de estilos de vida los estudiantes plasmaron diferentes ideas y respuestas, que se han agrupado en cinco subcategorías: *No sabe/No responde*, *Videojuegos*, *Prácticas deportivas*, *Películas* y *Redes Sociales*. Para su análisis se encuentra que la subcategoría más representativa en el momento inicial de esta intervención didáctica fue las *Prácticas deportivas* encontrando que en el Caso 1, contamos con 19 estudiantes(46,3%), Caso 2, con 11 estudiantes (46%) y en el Caso 3, con 8 estudiantes (42%) que determinan que las actividades de recreación como el deporte hacen parte de su vida diaria; al observar las concepciones se establecen que estas, están limitadas a que el estilo de vida ideal se relaciona prácticas de actividad física, por consiguiente, se evidencia que el estudiantado enfatiza sus conocimientos a las experiencias o a lo social.

Por otro lado, podemos contemplar que en las subcategorías de *películas* encontramos a 9 estudiantes (22%) en el Caso 1 y 4 estudiantes (17%) en el Caso 2 y 3, observando que esta subcategoría ocupa el segundo lugar en ser elegida por los o las estudiantes (16%) para el caso 3, como la actividad de recreación preferida por ellos, donde enfatizan que los hace sentir a gusto con la vida y con ellos mismo. Continuando con las *Redes sociales* donde en el Caso 1 (2,4%) y 2 tenemos a 1 estudiante (4.2%) y en el Caso 3 a 5 estudiantes (26,3%), se caracteriza por representar que este tipo de distracción o pasatiempo no está enmarcado como fundamental en la vida diaria; así mismo, se registra los *Videojuegos* donde se halla que en el Caso 1 se agruparon 4 estudiantes (9.8%), en el Caso 2 con 5 estudiantes (21%) y en el Caso 3 con 1 estudiante (5,3%) reflejando que son pocos los estudiantes que se relacionan con este tipo de Ocio.

Por último, pero no menos importante tenemos la subcategoría *No Sabe/ No Responde*, la cual fue manifestada por Caso 1 con 4 estudiantes (9,8%), Caso 2 con 3 estudiantes (12,5%) y Caso 3 a 1 estudiante (5,3%); donde estos hallazgos se enlazan con el uso y manipulación de

aparatos tecnológicos que hoy en día se manifiestan en la niñez y juventud. Toda esta clasificación la podemos observar en la gráfica 1 donde se evidencia cada una de las subcategorías.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes con respecto a la importancia de conocer los hábitos de estilos de vida.

C1: E1: T1: [Haciendo referencia a la subcategoría de Películas] *Leer, jugar, ver películas en Netflix. Sin importarte ya que hace que nos sintamos más a gusto con la vida y tengamos más confianza.*

C2: E3: T1: [Haciendo referencia a la subcategoría de Videojuegos] *Salir con amigos a jugar Videojuegos.*

C3: E6: T1: [Haciendo referencia a la subcategoría Prácticas deportivas] *Hacer ejercicio y caminar.*

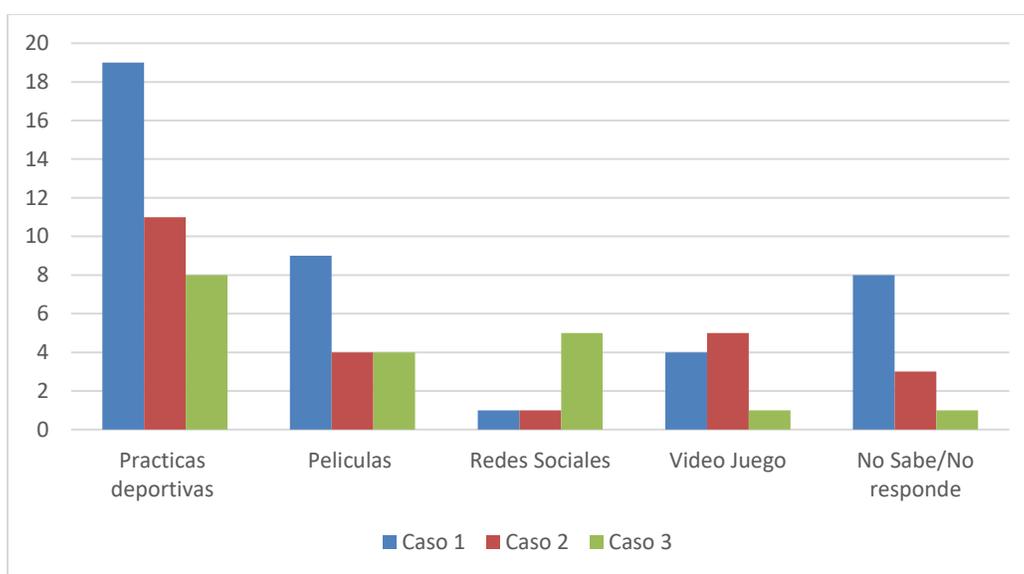


Figura 8 Frecuencias de la categoría Hábitos de Estilo de Vida

7.3.2 Finalidad Ocio

Continuando con la dimensión de Ocio se plantea la siguiente pregunta: ¿Cree usted que el descanso es importante para la salud? ¿Por qué?

En esta categoría se percibieron cuatro subcategorías que abordan el contenido de la **Finalidad Ocio**, la primera tendencia corresponde a **No sabe/ No responde**, para el Caso 1, 5

estudiantes (12,2%), para el Caso 2, 0 estudiante y para el Caso 3, 1 estudiante (5,3%), demostraron un desconocimiento a la importancia del descanso para la salud, la siguiente subcategoría es el **Estado de relajación** el cual para el Caso 1, se tiene a 26 estudiantes (63,4%), para el Caso 2 a 17 estudiantes (71%), y para el Caso 3 4 estudiantes; para la tendencia **Equilibrio mental** no hay resultados para el Caso 1, en el Caso 2 se tiene a 1 estudiante (4,2%) y para el Caso 3 a 3 estudiantes (16), determinando que el equilibrio mental no se ve afectado por el descanso, por último se encuentra a la subcategoría **Bienestar personal** en el Caso 1 se plantean a 10 estudiantes (24,4%), en el Caso 2 a 6 estudiantes (25%) y para el Caso 3 a 11 estudiantes (58%), creen que el descanso es importante para la salud, ya que esto hace que el bienestar personal como persona integra este en una buena condición.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes de ¿Cuál es su postura frente a que si el descanso es importante para la salud? ¿Por qué?

C1. E7. T3. [Haciendo referencia a la subcategoría de Bienestar personal]: Si, porque todo tiene su debido tiempo y todo en exceso es malo.

C2. E8. T3. [Haciendo referencia a la subcategoría de Equilibrio Mental]: Claro, todos necesitamos un momento para despejar la mente y recobrar energías.

C3. E1. T3. [Haciendo referencia a la subcategoría de Estado de relajación] Claro, porque si tenemos un buen descanso el cuerpo evita la fatiga & el cuerpo funcionará mejor.

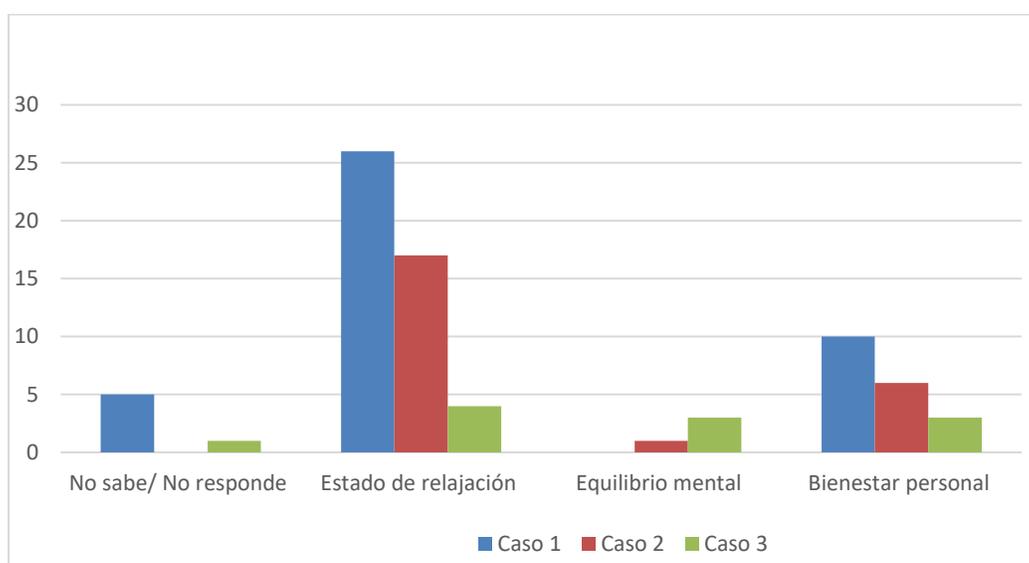


Figura 9 Frecuencias de la categoría Finalidad Ocio

7.3.3 Sedentarismo

Para esta categoría se plantea el apartado de: Qué recomendarías a tus compañeros y amigos para desarrollar prácticas de ocio saludable y evitar el sedentarismo.

A partir de la anterior pregunta y de las respuestas dadas se definieron 4 subcategorías iniciando por *No sabe/ No responde* en el caso 1 con 1 estudiante(2,4%), en el caso 2 a 4 estudiante (16,7%), en el caso 3 no fue escogida por ningún estudiante, continuando con la *actividad física* en el caso 1 a 26 estudiantes(63,4%) en el caso 2 a 8 estudiantes(33,3%) en el caso 3 a 7 estudiantes (37%), en la subcategoría de *alimentación adecuada* caso 1 a 3 estudiantes (7.3%) en el caso 2 a 3 estudiantes (12,5%) en el caso 3 a 2 estudiantes (10,5%) y en la última y más sobresaliente se encuentra a la subcategoría de *aprovechamiento del tiempo libre* para el caso 1 a 11 estudiantes (27%) en el caso 2 a 8 estudiantes (33,3%) y en el caso 3 a 10 estudiantes (58%), donde se refleja que las recomendaciones que darían es el practicar actividades físicas y aprovechar el tiempo libre.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes con respecto a las recomendaciones que darían a los compañeros u amigos sobre las prácticas de ocio saludable para prevenir el sedentarismo.

C1. E10. T12. [Haciendo referencia a la subcategoría aprovechamiento del tiempo libre] *Caminar, aprovechar los momentos que dedicas a labores domésticas.*

C2. E11. T12. [Haciendo referencia a la subcategoría actividad física] *Ser creativos, si no hay máquinas o herramientas para ejercitarse se debe utilizar lo que tengamos, por ejemplo: si hay escaleras en la casa se puede subir y bajar repetidamente para ejercitarse.*

C1. E7. T12. [Haciendo referencia a la subcategoría alimentación adecuada] *Comer mucha fruta verduras y comidas saludables y hacer mucho deporte como caminatas y juegos deportivos.*

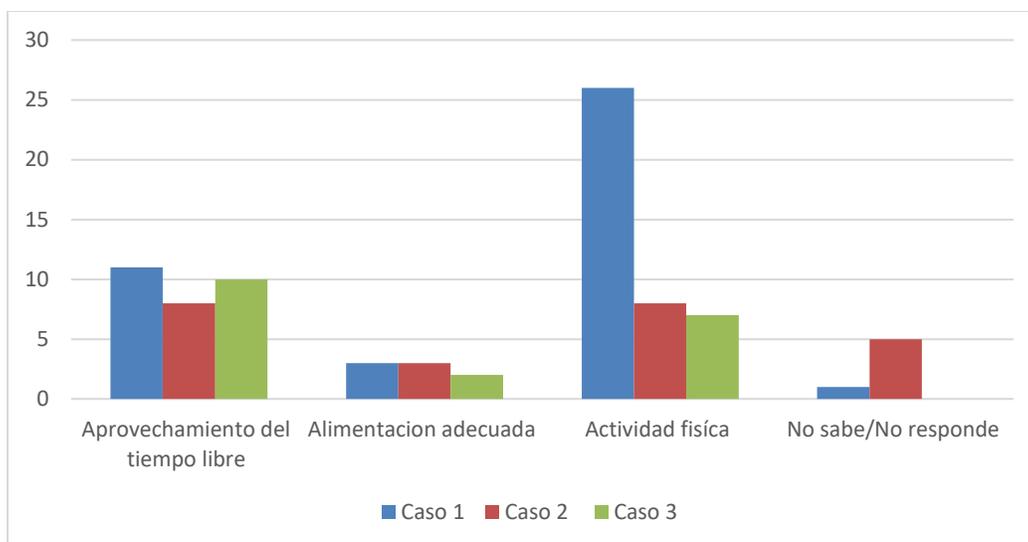


Figura 10 Frecuencias de la categoría Sedentarismo

7.3.4 Tiempo Libre

En la dimensión de actividad física se halla la categoría de Tiempo Libre donde se relaciona el siguiente interrogante: Si tuvieras la oportunidad de ser un Gamers ¿Cuáles serían tus hábitos?

Para esta pregunta las respuestas se definieron en cuatro subcategorías la primera **Revisión Salud Mental** para esta en el Caso 1 son 1 estudiante (2.5%), el Caso 2 solo 0 estudiante, para el Caso 3 un total de 4 estudiantes (21%) escogieron esta subcategoría, la segunda subcategoría es **Alimentación Adecuada** que en el Caso 1 tiene 13 estudiantes (32%), en el Caso 2 4 estudiantes y en el Caso 3 sólo 7 estudiantes (37%), la tercera subcategoría es **Control en el tiempo de Juego** en el Caso 1 son 22 estudiantes (54%), en el Caso 2 son 13 estudiantes (54,2%) y en el Caso 3 a 3 estudiantes (16%), ya la cuarta subcategoría es **No sabe/ No responde** en el Caso 1 se halla a 5 estudiantes (12,2%), en el Caso 2 a 7 estudiantes (29,2), para el Caso 3 a 2 estudiantes (11%) seleccionaron esta subcategoría, con esto evidenciamos que para alguno de los Casos los estudiantes escogieron el control en el tiempo del juego por encima de las otras subcategorías que serían primordiales.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Importancia del Tiempo Libre.

C1. E1. T15. [Haciendo referencia a la subcategoría Revisión Salud Mental] *Porque las personas que hacen ejercicios gozaran de buena salud por el contrario las personas que se las pasan sentados enfrente de un computador tendrán problemas de salud mental*

C2. E5. T15. [Haciendo referencia a la subcategoría Alimentación Adecuada] *Pues jugar claro, pero cada hora o media hora, levantarse estirarme ir a tomar agua y ya, obviamente no todo el día, tendría que programar un horario para eso y alimentarme sano*

C3. E1. T15. [Haciendo referencia a la subcategoría Control en el Tiempo de Juego] *Tendría una rutina de ejercicio, no me excedería con los videojuegos y comería más saludable.*

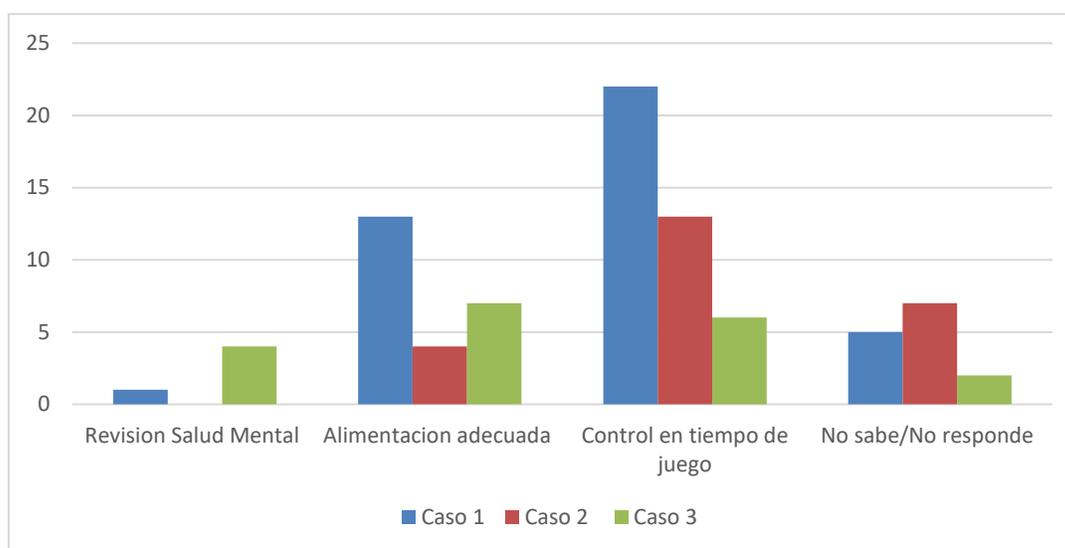


Figura 11 Frecuencias de la categoría Tiempo Libre

7.3.5 Valoración del ocio

Profundizando en la dimensión de ocio se relaciona la siguiente pregunta ¿En qué sentido se puede “valorar” el ocio de los Gamers? ¿Por qué?

Al analizar los resultados a la anterior pregunta encontramos tres Subcategorías una de ellas es **Practica Personal** que para el Caso 1 tiene 27 estudiantes (66%) que optaron por esta subcategoría, para el Caso 2 a 6 estudiantes (25%) y para el Caso 3 a 16 estudiantes (84,2%), la segunda subcategoría es la **Satisfacción Psicológica** que en el Caso 1 se encuentran 7 estudiantes (17%), para el Caso 2 a 7 estudiantes (29%) y para el Caso 3 a 2 estudiantes (11%), en la última

subcategoría la cual es *No sabe/ No responde* el Caso 1 sólo 7 estudiante (17%) la seleccionaron, para el Caso 2 con 11 estudiantes (46%) y el Caso 3 a 1 estudiantes (5,2), evidenciamos que para estos dos Casos No es tan relevante la valoración del Ocio de los Gamers.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Valoración del Ocio.

C1. E7. T16. [Haciendo referencia a la subcategoría Practica Personal] *Pues porque son mucho el tiempo que mantienen frente a la pantalla y hay que valorar que se sacrifican por lo que ellos realmente quieren, aunque los lleve a no tener una buena alimentación*

C2. E14. T16. [Haciendo referencia a la subcategoría Satisfacción Psicológica] *Pues, de pronto en la agilidad mental que se adquiere, el resolver problemas que no tienen solución inmediata, y la creatividad para resolverlos*

C3. E10. T16. [Haciendo referencia a la subcategoría No sabe/ No responde] *No lo sé*

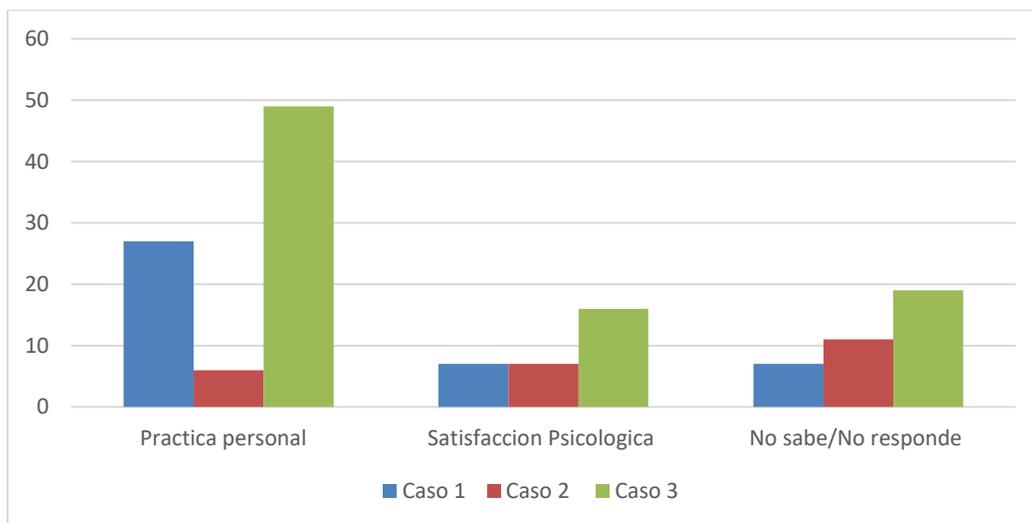


Figura 12 Frecuencias de la categoría Valoración del Ocio

7.3.6 Prácticas Saludables

En base a lo observado en la imagen que representa los estilos de vida de dos personas con diferentes perspectivas de vida surge el siguiente interrogante: Qué actividades y prácticas has implementado o implementarías para obtener un estilo de vida saludable durante tu proceso de educación en casa.

De acuerdo a la pregunta anterior tenemos cuatro subcategorías por analizar la primera es **Prácticas Físico-Deportivas** en la cual encontramos que en el Caso 1 a 19 estudiantes (46,3%), en el Caso 2 a 10 estudiantes (42%), para el Caso 3 a 12 estudiantes (63,2), la segunda subcategoría es la **Alimentación balanceada** teniendo en el Caso 1 a 8 estudiantes (20%), para el Caso 2 a 3 estudiantes (13%) y para el Caso 3 a 4 estudiantes (21%) ya para la tercera subcategoría **Planificación de Actividades** en el Caso 1 tenemos a 11 estudiantes (27%), para el Caso 2 a 7 estudiantes (29%) y para el Caso 3 a 2 estudiantes (11%), la cuarta y última de esta subcategoría **No sabe/ No responde** en el Caso 1 solo 3 estudiante (7,3%), en el Caso 2 a 4 estudiantes (17%) y en el Caso 3 a 1 estudiantes (5,3%), de acuerdo a estos resultados podemos evidenciar que los estudiantes prefieren las Prácticas Físico-Deportivas sobre la Planificación de Actividades.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre las Prácticas Saludables.

C1. E5. T13. [Haciendo referencia a la subcategoría Prácticas Físico-Deportivas] *Que no sacamos tiempo para hacer algo más. Siento que nos esforzamos más en los trabajos y se pasa el día en eso pues no establecemos un horario*

C2. E2. T13. [Haciendo referencia a la subcategoría Alimentación Balanceada] *A Comer Saludable Y Proporcionalmente, Y A Hacer ejercicio*

C3. E11. T13. [Haciendo referencia a la subcategoría Planificación de Actividades] *establecer un horario para mis clases y tareas. como si estuviera asistiendo al colegio.*

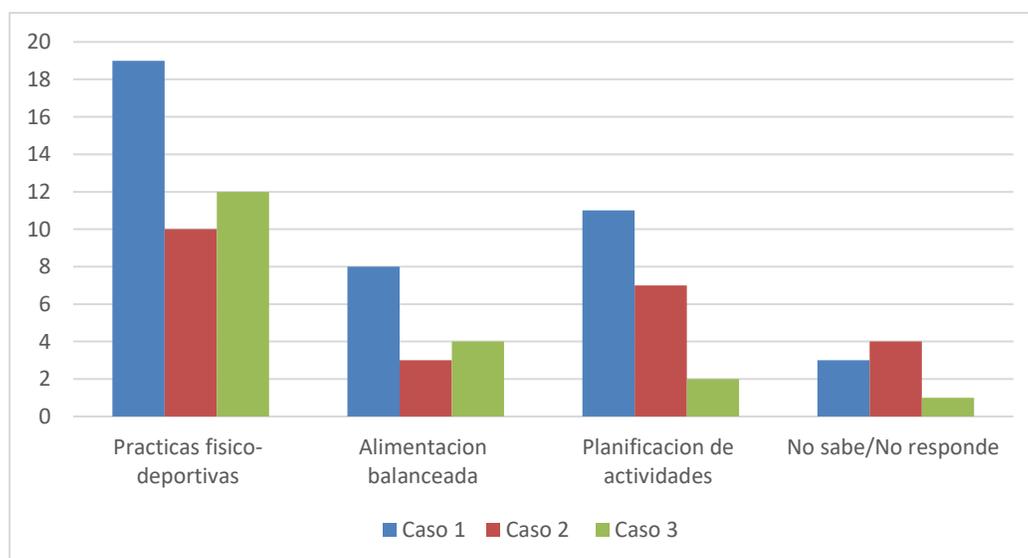


Figura 13 Frecuencias de la categoría Prácticas Saludables

7.4 Ámbito alimentación

En el ámbito de alimentación se inicia con los aspectos de una sola opción; esto surge a la necesidad de conocer las prácticas saludables que presentan los y las estudiantes en sus tiempo libre

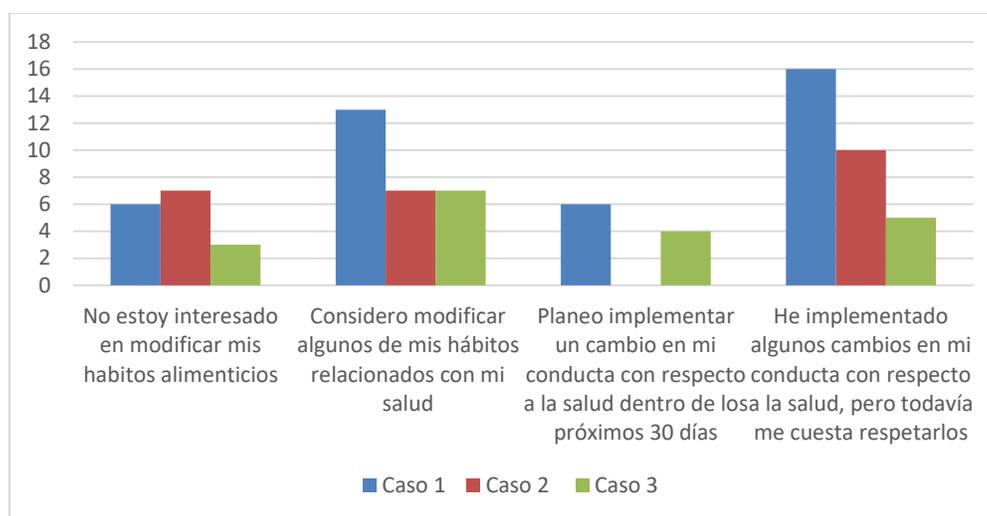


Figura 14 Frecuencias de la categoría Prácticas Saludables

En torno al ámbito de prácticas saludables se encuentra la figura 14, que hace referencia en cómo los y las estudiantes se enfatizan en esta dimensión; al observar y analizar esta gráfica se refleja que el estudiantado ha implementado algunas prácticas para mejorar la salud, pero son consideradas no suficientes; esto debido a que ellos no sienten un cambio tanto en el cuerpo como en sus hábitos de vida. Debido a lo mencionado anteriormente se encuentran autores como (Coral y Vargas 2014). Que relacionan a los estilos o prácticas de vida saludable con la relación de disminuir la probabilidad de adquirir enfermedades no transmisibles; pero que estos hábitos se adquieren en la infancia y en la adolescencia, por ser sensibles a la última moda o de buscar nuevas ideas.

7.4.1 Naturaleza Trastorno Alimenticios

Para la siguiente categoría sobre la Naturaleza de los Trastornos Alimenticios se ha implementado la pregunta: ¿Qué factores influyen para que una persona sea anoréxica o presenta trastornos alimenticios?

Relación a la pregunta y a la categoría *naturaleza trastorno alimenticios*, se definieron cuatro subcategorías; la primera es *No sabe/ No responde* en el Caso 1 encontramos 2 estudiantes (49%), en el Caso 2 a 4 estudiante (17%) y en el Caso 3 a 0 estudiantes; así mismo registramos la subcategoría *socioeconómico* la cual fue reconocida en el Caso 1 por 1 estudiante (2,43%), en el Caso 2 por 1 estudiantes (4,2%) y para el Caso 3 por 3 estudiantes (16%); ya para la subcategoría *Imagen Personal* en el Caso 1 se encuentra a 33 estudiantes (81%), en el Caso 2 a 13 estudiantes (54,2) y en el Caso 3 a 6 estudiantes (32%), para la última subcategoría *Socio cultural* en el Caso 1 se encontraron 4 estudiantes (10%), para el Caso 2 a 6 estudiantes (25%) y para el Caso 3 a 10 estudiantes (53%) todo esto se puede observar en la Figura 15.

A partir de lo anterior se expone algunas evidencias de las respuestas dadas por los y las estudiantes con respecto a los factores que influyen a una persona a que sea anoréxica o que presente trastornos de alimentación:

- C1. E3. T4. [Haciendo referencia a la subcategoría de Imagen personal]: *Se centra demasiado en su apariencia física o se pesan a diario y hacen dieta a temprana edad.*
- C2. E10. T4. [Haciendo referencia a la subcategoría de Socio culturales]: *Un comentario por más inocente o insignificante que sea puede afectar a una persona vulnerable psicológicamente. La forma en que la sociedad nos amolda y nos hace pensar que debemos encajar en un molde predeterminado.*
- C.3. E3. T4. [Haciendo referencia a la subcategoría de Socioeconómicos]: *No comer sano porque no tiene carnes en su casa.*

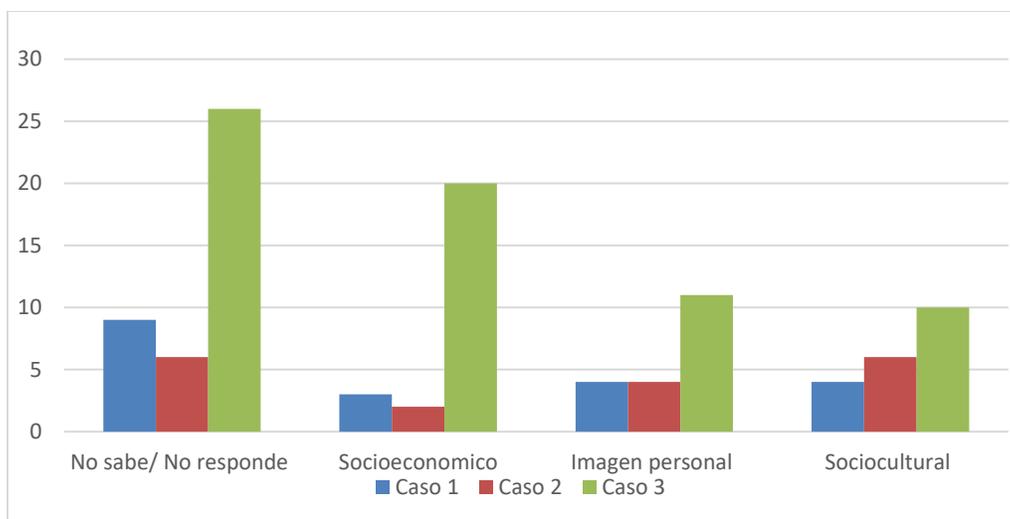


Figura 15 Frecuencias de la categoría Trastorno Alimenticio

7.4.2 Cambios Alimenticios

Continuando con los Cambios Alimenticios surge el interrogante: Desde tu experiencia y lo que sabes de la alimentación ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?

En relación a las experiencias y saberes sobre alimentación y cómo se podrían adaptar hábitos para un buen cambio, los estudiantes argumentan sus ideas las cuales se organizaron en las siguientes subcategorías *No sabe/No responde* para el caso 1 cero estudiante, para el caso 2, se encontraron a 5 estudiantes (21%) y en el caso 3 a 0 estudiantes, continuando con la denominada *Consumo de verduras y frutas* se hallaron 12 estudiantes (29,3%) en el caso 1, para el caso 2 a 4 estudiantes (17%) y en el caso 3 a 1 estudiante (5,3%), en la tendencia de *Disminución de bebidas y alimentos azucarados* para el caso 1 se encuentra a 13 estudiantes (32%), en el caso 2 a 4 estudiantes (17%) y en el caso 3 a 7 estudiantes (37%), en la última subcategoría y más representativa sobre *Alimentación saludable* se encuentra en el caso 1 a 16 estudiantes (39%) en el caso 2 a 11 estudiantes(46%) y en el caso 3 a 11 estudiantes (58%) donde indica que los cambios que recomiendan son de la implementación de una alimentación saludable y balanceada que para que no haya un desorden en las comidas, remarcando como importante que debe ocurrir un cambio necesario en la vida diaria.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes de ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?

C1. E14. T6.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Disminución de bebidas y alimentos azucarados] *Ir a un nutricionista y empezar un plan de dieta, dejar el alcohol, tanta azúcar y grasas y de vez en cuando hacer ejercicio.*

C2. E10. T6.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Alimentación Saludable] *Ejercicio y una dieta más saludable más rica en proteínas y vitaminas.*

C3. E9. T6.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Consumo de frutas y verduras] *Comer más fruta más vegetales y hacer ejercicio durante 30 minutos y dejar de tomar.*

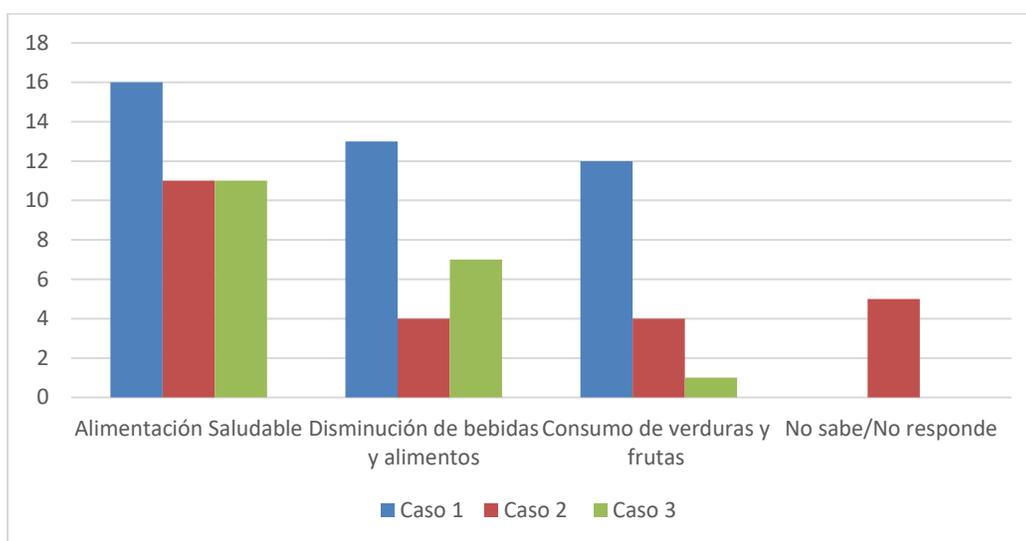


Figura 16 Frecuencias de la categoría Cambios Alimenticios

7.4.3 Problemáticas Salud

En base a la imagen representa sobre educación en casa se da la necesidad de indagar y se propone la siguiente cuestión: ¿Cuáles consideras son las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que conlleva la educación en casa?

En esta pregunta se analizaron cuatro subcategorías las cuales son **Poca actividad Física** en el cual en el Caso 1 a 16 estudiantes (39%) la seleccionaron, para el Caso 2 se encuentra a 5 estudiantes (21%) y para el Caso 3 a 9 estudiantes (38%), en la subcategoría **Alimentación Inadecuada** el Caso 1 a 6 estudiantes (15%), en el Caso 2 a 5 estudiantes (21%) y en el Caso 3 a

3 estudiantes (16%), continuando con el *Empleo de Tecnologías* en el Caso 1 se tiene a 16 estudiantes (39%), en el Caso 2 a 9 estudiantes (38%) y en para el Caso 3 a 4 estudiantes (21%), y para finalizar la última subcategoría de este grupo es *No sabe/ No responde* la cual en el Caso 1 se encuentra a 3 estudiantes (7,3), en el Caso 2 a 5 estudiantes (21%) y para el Caso 3 a 3 estudiantes (16%), esto refleja que para los y las estudiantes el causante de las problemáticas de salud es la poca actividad física y una alimentación inadecuada, pero no dejando de lado que actualmente se emplea el uso de la tecnología de manera exorbitante.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre los Problemas de Salud

C1. E11. T11. [Haciendo referencia a la subcategoría Poca Actividad Física] *Hacer más ejercicio, pero antes de hacer eso debemos calentar nuestro cuerpo*

C2. E2. T11. [Haciendo referencia a la subcategoría Alimentación Inadecuada] *Ya Casi No Salimos de Casa, Ni Balanceamos Bien la Comida*

C3. E6. T11. [Haciendo referencia a la subcategoría Empleo de Tecnología] *La problemática es cuando los niños se vuelven adictos a los juegos o al Internet.*

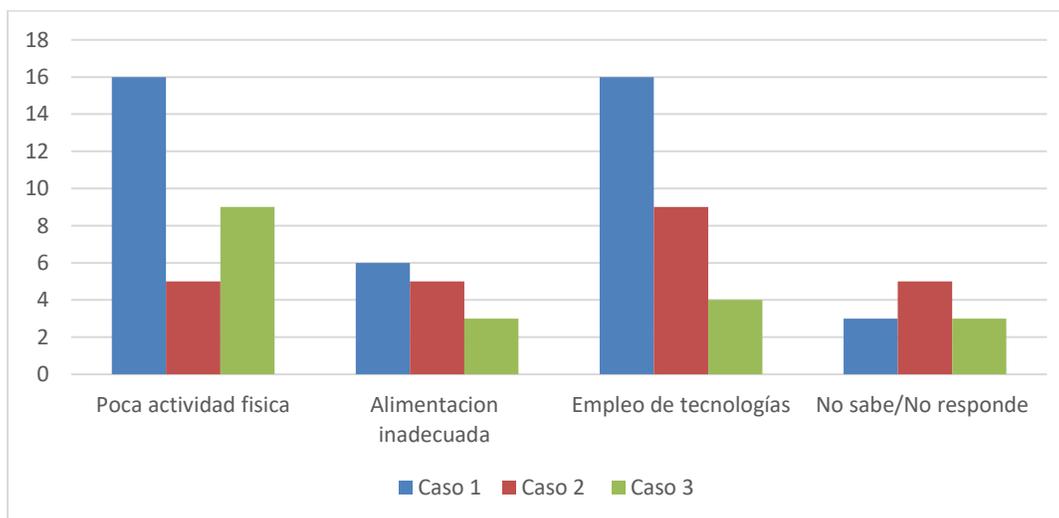


Figura 17 Frecuencias de la categoría Problemáticas Salud

7.4.4 Alimentación

A partir de la lectura anterior surge la necesidad de indagar sobre la problemática en la alimentación, por ende, se plantea el siguiente interrogante: La población colombiana ha presentado índice de sobrepeso y malnutrición en los últimos años ¿Por qué consideras que ocurre

este fenómeno asociado a la salud, si nuestro país se considera “una de las mayores despensas de frutas y verduras para el mundo”?

A partir de la anterior pregunta y de las respuestas dadas se definieron cuatro subcategorías iniciando por la subcategoría **Consumo Comida No Saludable** que en el Caso 1 tiene a 27 estudiantes (66%), en el Caso 2 a 17 estudiantes (71%) y en el Caso 3 a 14 estudiantes (74%), la siguiente es el **Desconocimiento de Enfermedades Cardiovasculares** tanto en el Caso 1 como en el Caso 2 y en el Caso 3 ningún estudiante selecciono esta subcategoría, para la subcategoría **Reducción Comida Saludable** en el Caso 1 tiene 11 estudiante (27%) para el Caso 2 se encuentra a 5 estudiantes (21%) y para el Caso 3 a 2 estudiantes (8,3%), para la última subcategoría la cual es **No Sabe/ No responde** el Caso 1 tiene 3 estudiante (7,3%), el Caso 2 a 2 estudiantes (8,3%) y el Caso 3 a 3 estudiantes (16%).

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Alimentación.

C1. E2. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría Consumo de Comida No Saludable]

Porque no todos comemos saludable y nos gusta las comidas dañinas

C2. E3. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría Reducción Comida Saludable]

Porque la gente se vuelve floja e irresponsable y no come saludablemente prefieren comidas chatarra en vez de verduras o frutas y tampoco hacen ejercicio

C3. E4. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría No sabe/ No Responde] *Por las costumbres que llevamos*

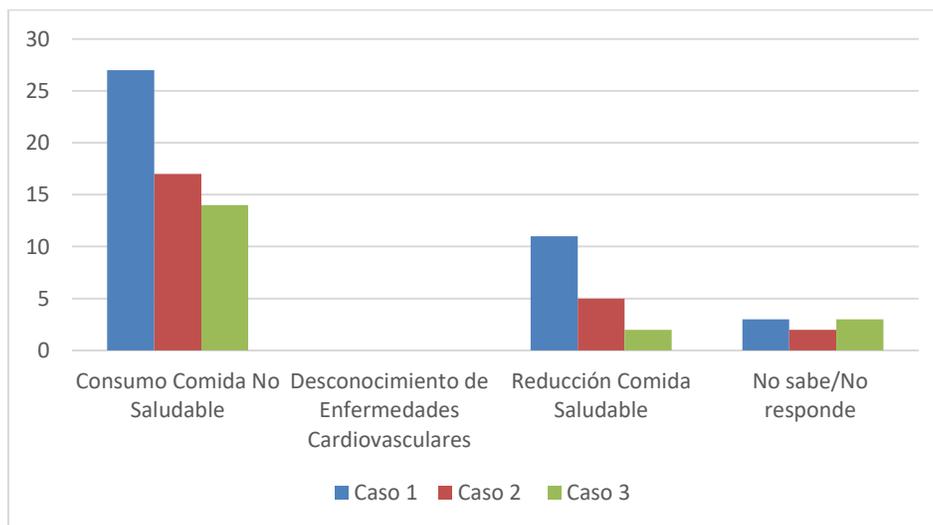


Figura 18 Frecuencias de la categoría Alimentación

7.4.5 Promoción de la Salud

Continuando con la dimensión de alimentación se da la necesidad de preguntar lo siguiente: Desde tu experiencia qué recomendarías a nivel alimenticio y prácticas físico- deportivas para cuidar nuestra salud.

En relación a las respuestas dadas por los estudiantes se definieron 4 subcategorías iniciando con la más importante **Alimentación Balanceada** en el caso 1 se halla a 30 estudiantes (73,2%) en el caso 3 a 18 estudiantes(95%) en el caso 2 a 12 estudiantes (50%) en la segunda subcategoría se encuentra a **Prácticas Físico-Deportivas** en el caso 1 a 9 estudiantes (22%) en el caso 2 a 3 estudiantes (13%) en el caso 3 a 2 estudiantes (11%) para el **Aprovechamiento Tiempo Libre** en el caso 1 a 2 estudiantes (5%) en el caso 2 a 1 estudiante (4,2%) en el caso 3 a 2 estudiantes (11%) para la última y no la menos importante se encuentra a **No sabe/ No responde** en el caso 1 a 1 estudiante (2,4%) en el caso 2 a 2 estudiantes (8,3%) y en el caso 3 a 1 estudiante (5,3%)

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre los niveles alimenticios y las prácticas físico-deportivas para cuidar la salud.

C1. E30. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría alimentación balanceada] *De que debemos alimentarnos bien consumiendo verduras y frutas para tener mejor la salud*

C2. E9. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría prácticas físico deportivas] *Comer saludable y hacer al menos 2 horas de ejercicio al día.*

C3. E. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría aprovechamiento del tiempo libre] *Busca tu propia motivación y planifica tus actividades de acuerdo a tu condición física y establecer buenos hábitos alimenticios.*

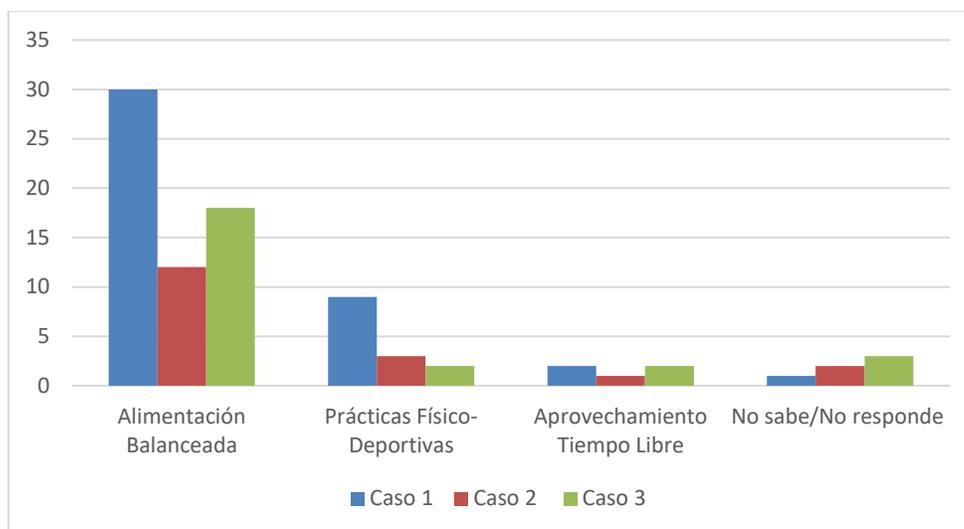


Figura 19 Frecuencias de la categoría promoción de la Salud

Como se ha evidenciado en los resultados anteriores, para el ámbito de Actividad Física la categoría más representativa es *Valoración Estilos de Vida*; donde se resalta la subcategoría de vida personal, a través de esto se ha observado que en las diferentes categorías se han destacado aquellos referentes de Estilos de vida saludable enfatizando en la importancia de mantener un equilibrio en alimentación y ejercicio u actividad física; todo esto conllevado para crear un bienestar entre las personas de su alrededor o familia. También se tiene en cuenta que este ámbito ha permitido que los estilos de vida se observen cómo mejorar la capacidad física del cuerpo a través de prácticas físico-deportivas. En ese sentido, Benarte et al. (2020) plantea que la actividad física y el deporte practicados con regularidad actúan como agente transformador en las instituciones para prevenir, solucionar y mediar conflictos, además que incentiva la formación de valores, la integración social, el uso adecuado del tiempo libre y es una estrategia fundamental para la promoción y conservación de la salud.

Por otro lado, en el ámbito de Ocio se resalta que el manejo del tiempo libre se está observando como estado de relajación donde también existe una interacción con la actividad física; asimismo, el ocio es una dimensión de prácticas personales; los y las estudiantes hacen énfasis que en el tiempo libre las mejores opciones para llevar una vida saludable son las actividades físico-deportivas. Para la dimensión de alimentación se destaca las subcategorías de una alimentación saludable y balanceada esto haciendo referencia que los educandos consideran que un estilo de

vida saludable va regido a prácticas de conducta social, donde la imagen personal es fundamental para llevar una adecuada alimentación.

7.5 Comparación de las Concepciones Iniciales y Finales del Estudiantado de los tres Casos

Después de la intervención didáctica de cada una de las temáticas propuestas, en cada de la instituciones se encuentran los siguientes resultados de las categorías y subcategorías, donde se realiza un análisis desde el punto de vista de la enseñanza y aprendizaje de las ciencias naturales.

A continuación, se presenta la comparación entre las concepciones recopiladas para el momento inicial y el momento final de la intervención de aula de los estudiantes de los grados Decimo y Once de los Tres Casos. En relación al análisis de los datos, se empleó una prueba de comparación de medias, denominada Prueba t-Student a través del Software SPSS. Para esto, los resultados fueron organizados en dieciséis (16) categorías y setenta y dos (72) subcategorías, dado que, era necesario establecer los valores de las medias aritméticas para el pre y post test, la diferencia de medias entre los dos momentos y el p-valor o significancia bilateral con un 95% de confianza y un máximo del 5% de erros permitido. Estos datos, se muestran en la Tabla 8 para el Caso 1, en la Tabla 9 para el Caso 2 y para el Caso 3 l la Tabla 10.

Tabla 8 Estadísticos Descriptivos para el Caso 1

Categorías	Subcategoría	Media Inicial	Media Final	Desviación Estándar	Sig. (Bilateral)
1. Hábitos de estilos de vida	No sabe/ No responde	,05	,05	,333	1,000
	Video juegos	,11	0,00	,459	,331
	Redes Sociales	,79	,32	1,806	,268
	Películas	,63	,79	1,864	,716
	Prácticas deportivas	1,68	2,32	2,753	,331
2. Tiempo Libre	No sabe/ No responde	,16	,05	,459	,331
	Comunicación	,42	,74	1,204	,268
	Bienestar colectivo	1,74	1,74	1,732	1,000
3. Finalidad Ocio	No sabe/ No responde	,05	0,00	,229	,331
	Estado de relajación	,42	,84	1,261	,163
	Equilibrio mental	,47	,63	1,864	,716
	Bienestar personal	2,32	1,47	3,149	,259
4. Naturaleza Trastornos Alimenticios	No sabe/ No responde	0,00	,05	,229	,331
	Socioeconómicos	,32	,11	,631	,163
	Imagen personal	,95	1,11	2,115	,749
	Socio culturales	2,11	2,11	2,667	1,000
5. Naturaleza de estilos de vida	No sabe/ No responde	0,00	0,00	,229	
	Saludable	,11	0,00	,459	,331
	Prácticas de riesgo	,16	,47	1,376	,331
	Estilo de vida no saludable	3,58	3,37	2,097	,667
	No sabe/ No responde	0,00	0,00	,229	

6. Cambios alimenticios	Consumo de verdura y frutas	,11	,11	,667	1,000
	Disminución de bebidas y alimentos azucarados	,74	,95	1,316	,494
	Alimentación saludable	1,74	1,42	1,974	,494
7. Valoración estilos de vida	No sabe/ No responde	0,00	,05	,229	,331
	No saludable	,11	,21	,809	,578
	Estilo de vida personal	2,84	2,53	1,376	,331
8. Importancia de actividad física	No sabe/ No responde	,05	,05	,229	,331
	Estereotipos Sociales	,11	0,00	,459	,331
	Imagen Personal	,63	,53	1,410	,749
	Estilo de vida Saludable	1,74	2,05	1,974	,494
9. Uso de suplementos proteínicos	No sabe/ No responde	,11	,05	,405	,578
	Prácticas saludables	1,37	1,05	1,529	,380
	Prácticas de riesgo	,63	1,26	1,892	,163
10. Actividad Física	No sabe/ No responde	,16	,05	,315	,163
	Disminuir actividad física	0,00	,11	,459	,331
	Aumentar actividad física	,74	,42	1,204	,268

	Equilibrio en alimentación y ejercicio	1,42	2,05	1,606	,104
11. Problemáticas Salud	No sabe/ No responde	,16	0,00	,375	,083
	Empleo de tecnologías	,42	1,05	1,342	,055
	Poca actividad física	1,42	,21	1,974	,494
	Alimentación inadecuada	,32	1,11	1,049	,667
12. Sedentarismo	No sabe/ No responde	0,00	,16	,375	,083
	Actividad física	,74	,53	1,475	,542
	Alimentación adecuada	,21	,53	1,240	,268
	Aprovechamiento del tiempo libre	1,58	,95	2.140	,215
13. Prácticas Saludables	No sabe/ No responde	,05	,05	,333	1,000
	Planificación de actividades	,21	,11	,809	,578
	Alimentación balanceada	,42	,63	1,134	,429
	Prácticas físico-deportivas	1,89	1,74	1,573	,667
14. Importancia Prácticas físico-deportivas	No sabe/ No responde	,16	,05	,459	,331
	Mejor capacidad física	,74	,53	1,316	,494
	Desarrollo de la Salud	1,42	2,05	1,892	,163
15. Tiempo Libre	No sabe /No responde	,11	,11	,333	1,000

	Control en tiempo de Juego	,63	,32	1,204	,268
	Alimentación adecuada	1,11	1,74	2,140	,215
	Revisión Salud Mental	,84	,63	1,619	,578
16. Valoración del ocio	No sabe/ No responde	,05	0,00	,229	,331
	Satisfacción psicológica	,21	,21	,943	1,000
	Práctica Personal	2,53	2,68	1,573	,667
17. Actividades de tiempo libre	No sabe/ No responde	,05	0,00	,229	,331
	Actividades físico-deportivas	,53	,32	,631	,163
	Lectura	,16	,11	,524	,667
	Actividades familiares	,26	,58	,582	,030
18. Alimentación	No sabe/ no responde	,16	0,00	,375	,083
	Reducción Comida Saludable	,11	0,00	,315	,163
	Desconocimiento Enfermedades Cardiovasculares	0,00	0,00		
	Consumo Comida No Saludables	,74	1,00	,452	,021
	No sabe/ no responde	,05	0,00	,229	,331
19. Promoción de la Salud	Rutinas de ejercicio	,11	,05	,405	,578
	Aprovechamiento Tiempo Libre	,11	,11	,471	1,000
	Alimentación balanceada	,63	,84	,631	,163

Tabla 9 Estadísticos Descriptivos para el Caso 2

Categorías	Subcategoría	Media Inicial	Media Final	Desviación Estándar	Sig. (Bilateral)
1. Hábitos de estilos de vida	No sabe/ No responde	,20	,05	,422	,032
	Video juegos	,20	,29	,889	,486
	Redes Sociales	,07	,22	,937	,323
	Películas	,66	,51	1,493	,534
	Prácticas deportivas	1,80	2,24	2,074	,183
2. Tiempo Libre	No sabe/ No responde	,20	,05	,358	,012
	Comunicación	,29	,44	1,038	,372
	Bienestar colectivo	1,90	2,20	1,874	,323
3. Finalidad Ocio	No sabe/ No responde	,12	,05	,412	,262
	Estado de relajación	1,27	1,41	1,442	,519
	Equilibrio mental	0,00	,15	,654	,160
	Bienestar personal	,98	,78	2,522	,623
4. Naturaleza Trastornos Alimenticios	No sabe/ No responde	,05	,02	,156	,323
	Socioeconómicos	,05	,05	,447	1,000
	Imagen personal	2,41	2,12	1,750	,291
	Socio culturales	,39	,98	1,910	,057
5. Naturaleza estilos de vida	No sabe/ No responde	,05	,02	,156	,323
	Saludable	0,00	0,00	0,00	0,00
	Prácticas de riesgo	,88	,37	1,762	,070
	Estilo de vida no saludable	2,63	3,41	2,403	,044
	No sabe/ No responde	0,00	0,00	0,00	0,00

6. Cambios alimenticios	Consumo de verdura y frutas	,59	,39	,980	,210
	Disminución de bebidas y alimentos azucarados	,63	,78	1,216	,445
	Alimentación saludable	1,17	1,24	1,421	,743
7. Valoración estilos de vida	No sabe/ No responde	0,00	0,00	0,00	0,00
	No saludable	,54	,54	1,183	1,000
	Estilo de vida personal	2,12	2,20	1,836	,800
8. Importancia de actividad física	No sabe/ No responde	,05	,02	,156	,323
	Estereotipos Sociales	0,00	0,00	0,00	0,00
	Imagen Personal	,63	,68	1,378	,822
	Estilo de vida Saludable	1,90	1,90	2,012	1,00
9. Uso de suplementos proteínicos	No sabe/ No responde	,05	,10	,312	,323
	Prácticas saludables	1,07	,78	1,383	,183
	Prácticas de riesgo	1,24	1,54	2,101	,378
10. Actividad Física	No sabe/ No responde	,10	,05	3,84	,421
	Disminuir actividad física	0,00	,05	,312	,323
	Aumentar actividad física	,78	,68	1,411	,660

	Equilibrio en alimentación y ejercicio	1,54	1,76	2,264	,538
11. Problemáticas Salud	No sabe/ No responde	,07	,02	,312	,323
	Empleo de tecnologías	,78	,98	1,327	,352
	Poca actividad física	1,17	,95	1,824	,445
	Alimentación inadecuada	,29	,34	,947	,743
12. Sedentarismo	No sabe/ No responde	,02	0,2	,224	1,000
	Actividad física	1,27	1,12	1,295	,474
	Alimentación adecuada	,15	,20	,705	,660
	Aprovechamiento del tiempo libre	,80	,95	1,493	,534
13. Prácticas Saludables	No sabe/ No responde	,07	,70	,316	1,000
	Planificación de actividades	,54	,29	1,113	,168
	Alimentación balanceada	,39	,10	,844	,032
	Prácticas físico-deportivas	1,39	2,20	1,900	,010
14. Importancia Prácticas físico-deportivas	No sabe/ No responde	,02	,02	,224	1,000
	Mejor capacidad física	1,17	1,02	1,295	,474
	Desarrollo de la Salud	1,17	1,39	2,056	,498
	No sabe /No responde	,12	,07	,384	,421

15. Tiempo Libre	Control en tiempo de Juego	1,07	,93	1,370	,498
	Alimentación adecuada	,95	1,10	1,892	,623
	Revisión Salud Mental	,10	,39	1,383	,183
16. Valoración del ocio	No sabe/ No responde	,17	,20	,474	,743
	Satisfacción psicológica	,34	,34	1,000	1,000
	Práctica Personal	1,98	1,90	1,836	,800
17. Actividades de tiempo libre	No sabe/ No responde	0,00	0,00	0,00	0,00
	Actividades físico-deportivas	,76	,78	,474	,743
	Lectura	,12	,05	,346	,183
	Actividades familiares	,12	,17	,444	,486
18. Alimentación	No sabe/ no responde	,07	,02	,218	,160
	Reducción Comida Saludable	,27	,24	,570	,785
	Desconocimiento Enfermedades Cardiovasculares	0,00	0,00	0,00	0,00
	Consumo Comida No Saludables	,66	,73	,565	,412
	No sabe/ no responde	,02	0,00	,156	,323
19. Promoción de la Salud	Rutinas de ejercicio	,22	,15	,412	,262
	Aprovechamiento Tiempo Libre	,02	,07	,312	,323
	Alimentación balanceada	,73	,78	,545	,570

Tabla 10 Estadísticos Descriptivos para el Caso 3

Categorías	Subcategoría	Media Inicial	Media Final	Desviación Estándar	Sig. (Bilateral)
1. Hábitos de estilos de vida	No sabe/ No responde	,13	,13	,417	1,000
	Video juegos	,42	,25	,816	,328
	Redes Sociales	,13	,25	1,076	,575
	Películas	,50	,38	1,076	,575
	Prácticas deportivas	1,83	2,17	2,014	,426
2. Tiempo Libre	No sabe/ No responde	,25	,04	,884	,260
	Comunicación	,17	,17	,834	1,00
	Bienestar colectivo	2,5	2,63	1,393	,664
3. Finalidad Ocio	No sabe/ No responde	0,00	0,00	0,00	0,00
	Estado de relajación	1,42	1,08	1,274	,213
	Equilibrio mental	,13	,50	1,013	,083
	Bienestar personal	1,00	1,17	2,496	,747
4. Naturaleza Trastornos Alimenticios	No sabe/ No responde	,17	,04	,338	,083
	Socioeconómicos	,08	,17	,408	,328
	Imagen personal	1,63	1,50	1,872	,747
	Socio culturales	1,00	1,50	2,147	,266
5. Naturaleza estilos de vida	No sabe/ No responde	,17	,04	,448	,185
	Saludable	,08	0,00	,408	,328
	Prácticas de riesgo	1,50	1,00	2,106	,257
	Estilo de vida no saludable	1,17	2,50	2,808	,029
	No sabe/ No responde	,21	0,00	,415	,022

6. Cambios alimenticios	Consumo de verdura y frutas	,33	,25	,929	,664
	Disminución de bebidas y alimentos azucarados	,33	,75	1,018	,057
	Alimentación saludable	1,38	1,50	1,872	,747
7. Valoración estilos de vida	No sabe/ No responde	0,00	,04	,204	,328
	No saludable	,75	1,08	1,274	,213
	Estilo de vida personal	1,88	1,25	1,765	,096
8. Importancia de actividad física	No sabe/ No responde	,04	,08	,359	,575
	Estereotipos Sociales	,17	,17	,590	1,000
	Imagen Personal	,67	,17	1,216	,056
	Estilo de vida Saludable	1,63	2,25	2,163	,170
9. Uso de suplementos proteínicos	No sabe/ No responde	,21	,33	,338	,083
	Prácticas saludables	1,00	,67	1,129	,162
	Prácticas de riesgo	,88	1,00	1,872	,747
10. Actividad Física	No sabe/ No responde	,33	,21	,338	,083
	Disminuir actividad física	0,00	,08	,408	,328
	Aumentar actividad física	,17	,33	,565	,162

	Equilibrio en alimentación y ejercicio	1,75	1,75	1,532	1,000
11. Problemáticas Salud	No sabe/ No responde	,21	,25	,624	,747
	Empleo de tecnologías	,75	,58	1,007	,426
	Poca actividad física	,63	,63	1,978	1,000
	Alimentación inadecuada	,42	,50	1,100	,714
12. Sedentarismo	No sabe/ No responde	,21	0,00	,415	,022
	Actividad física	,67	,92	1,359	,377
	Alimentación adecuada	,25	,25	1,022	1,000
	Aprovechamiento del tiempo libre	1,00	1,25	1,962	,539
13. Prácticas Saludables	No sabe/ No responde	,17	,08	,408	,328
	Planificación de actividades	,58	,83	,897	,185
	Alimentación balanceada	,25	,50	,676	,083
	Prácticas físico-deportivas	1,25	,75	1,694	,162
14. Importancia Prácticas físico-deportivas	No sabe/ No responde	0,00	,08	,282	,162
	Mejor capacidad física	,83	,33	1,435	,575
	Desarrollo de la Salud	1,75	,88	2,341	1,000
	No sabe /No responde	,29	,04	,532	,032

15. Tiempo Libre	Control en tiempo de Juego	1,08	1,17	1,100	,714
	Alimentación adecuada	,50	,88	1,610	,266
	Revisión Salud Mental	0,00	,33	1,129	,162
16. Valoración del ocio	No sabe/ No responde	,46	,259	,659	1,000
	Satisfacción psicológica	,58	,862	1,248	,747
	Práctica Personal	,75	1,761	1,650	,714
17. Actividades de tiempo libre	No sabe/ No responde	,21	,04	,381	,043
	Actividades físico-deportivas	,54	,54	,722	1,000
	Lectura	,13	,17	,464	,664
	Actividades familiares	,13	,25	,537	,266
18. Alimentación	No sabe/ no responde	,08	0,00	,282	,162
	Reducción Comida Saludable	,21	,58	,647	,009
	Desconocimiento Enfermedades Cardiovasculares	0,00	0,00	0,00	0,00
	Consumo Comida No Saludables	,71	,42	,751	,070
	No sabe/ no responde	,08	,08	,295	1,000
19. Promoción de la Salud	Rutinas de ejercicio	,13	,21	,504	,426
	Aprovechamiento Tiempo Libre	,04	,17	,448	,185
	Alimentación balanceada	,75	,54	,588	,096

7.5.1 Ámbito Actividad Física

Después de conocer las concepciones iniciales de los y las estudiantes con respecto a los ámbitos de actividad física y de haber realizado la intervención didáctica se da a conocer nuevamente cuáles fueron las respuestas y si realmente ocurrió una perspectiva diferente en las ideas o concepciones finales.

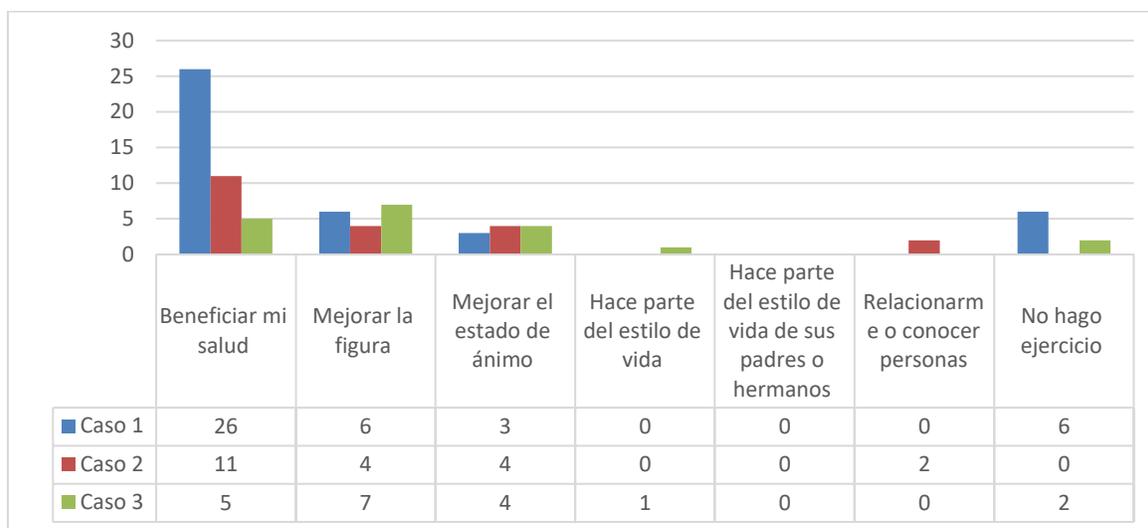


Figura 20 Frecuencias de la categoría *Ámbito de Actividad Física*

En la figura 20 se representa las percepciones finales de los y las estudiantes con respecto al ámbito de actividad física, al observar la gráficas se puede identificar que la subcategoría sobresaliente en el caso 1 y 2 es la de *Beneficiar mi Salud*, para el caso 3 es la de mejorar la figura. Con respecto a estos resultados se puede determinar que para el estudiantado tiene como eje principal la salud. Por otro lado, Vaquero (2007) hace énfasis en que en la sociedad actual las prácticas extraescolares recreativas favorecen a los niños, jóvenes y adolescentes en el desarrollo de la creatividad, en la capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de cooperación y solución al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos. por consiguiente, si se quiere lograr que los y las estudiantes utilicen adecuadamente su tiempo libre en actividades físicas se tiene que educar y formar en esta dimensión.

7.5.2 Valoración estilos de vida

En la dimensión de Actividad física se genera la pregunta a base de una imagen que representa dos estilos de vida diferentes, por ende, se da la necesidad plantear la siguiente pregunta: A partir de lo observado y de tu propia experiencia cómo valoras el estilo de vida de las dos personas de la imagen.

Para esta pregunta se definieron tres subcategorías, la primera corresponde a *No sabe/ No responde* donde esta *NO* fue enunciada en ninguno de los Casos, por lo tanto no hay valores correspondientes, en la segunda se encuentra a *No saludable* en el Caso 1 manifestada por 11 estudiantes (27%), en el Caso 2 a 14 estudiantes (58,3%), en el Caso 3 a 3 estudiantes (16%) y por último y la más relevante *Estilo de vida personal* mencionada en el Caso 1 a 30 estudiantes (73,2%), en el Caso 2 con 10 estudiantes (42%) y en el Caso 3 a 16 estudiantes (84,2%) donde se refleja que los estilos de vida según la apariencia son consideradas como estilos personales que cada individuo adquiere como propio.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes de cómo valoran los estilos de vida de las personas.

C1. E8. T7.: [Haciendo referencia a la subcategoría de No saludable] *Que es preferible hacer ejercicio que tomar antibióticos porque eso es de inmaduros*

C2. E8. T.7: [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilo de vida personal] *Creo que la valoración quedaría para estos suplementos proteínicos sería bastante buena ya que, sin ellos, nuestro estilo de vida sería demasiado desordenado y no tendríamos un estilo alimenticio agradable para nuestra salud.*

C3. E. T7.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilo de vida personal] *Uno lleva un estilo de vida peligrosa debido al consumo de esteroides para su desarrollo muscular, y el otro práctica ejercicio sano como caminatas o correr.*

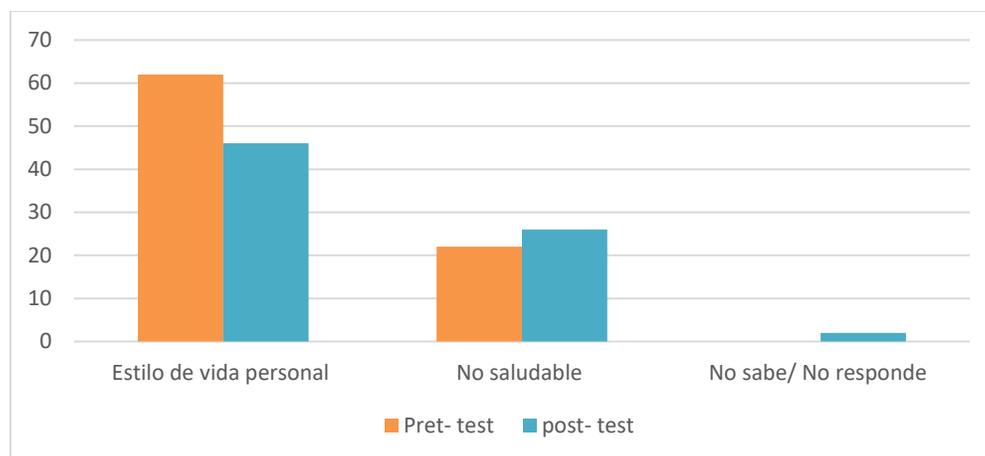


Figura 21 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Valoración Estilos de Vida

Al observar los resultados obtenidos se evidencia que en esta categoría sobresale la subcategoría de Estilos de vida personal en el pret-test, pero también ocurre un cambio en los índices de valoración en la de No saludable. Todo se relaciona en que los niños, jóvenes y adolescentes ven como un buen estilo de vida en que una persona se vea físicamente bien con un cuerpo muscular. Como los menciona Benavides y Cuevas (2008) los estilos de vida están determinados por factores sociales que comprenden el ser y que hacen de personas y grupos relacionando la forma de actuar, pensar y sentir en una sociedad.

Por otro lado, (Calvo et al., 2004) indica que los estilos de vida están determinados por el conjunto de pautas comportamentales que se asume cotidianamente y que la interacción entre ellos es lo que hace que los estilos puedan ser definidos como saludables o no. cuando se comparan estas ideas con las mencionadas o expuestas por los y las estudiantes se determina que estos estilos personales van de la mano con una actualización interpersonal relacionado con el entorno social siendo así una percepción del riesgo propio del individuo.

7.5.3 Uso de Suplementos Proteínicos

Continuando con la dimensión de Actividad Física surge el siguiente interrogante: Desde tu experiencia y lo que sabes de actividad física, ¿Qué valoración puedes hacer de los suplementos proteínicos anabólicos y las prácticas físico - deportivas reguladas y no reguladas para el desarrollo de estilos de vida?

En esta categoría se percibieron diferentes concepciones que se enmarcaron en 3 subcategorías que abordan la valoración en el uso de suplementos proteicos en las prácticas deportivas, en primer lugar tenemos a las **prácticas de riesgo** que en el Caso 1 obtienen a 21 estudiantes (51,2%), en el Caso 2 a 8 estudiantes (33,3%) y en el Caso 3 a 8 estudiantes (42,2%), continuando se tiene a **las prácticas saludables** donde en el Caso 1 se halla a 16 estudiantes (39%), Caso 2 a 8 estudiantes (33,3%) y en el Caso 3 a 10 estudiantes (53%), en la última subcategoría y no menos importante se encuentra **No sabe/No responde** donde para el Caso 1 se tiene a 4 estudiantes (10%), en el Caso 2 a 8 estudiantes (33,3%) y en el Caso 3 a 1 estudiante (5,3%) donde al observar las respuestas dadas se determina que se hace referencia a que el uso de los suplementos proteicos son considerados como prácticas saludables sin comprender los riesgos o consecuencias que puede ocasionar estas actividades.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la valoración en el uso de los suplementos proteínicos ¿anabólicos y las prácticas físico-deportivas reguladas y no reguladas para el desarrollo de estilo de vida?

C1. E16. T.9: [Haciendo referencia a la subcategoría de prácticas de riesgo] Primero que todo nos va a traer problemas de vista por estar con esos medios tecnológicos. Y segundo nos volveríamos como antisociales.

C2. E13. T.9: [Haciendo referencia a la subcategoría de prácticas saludables] *a la persona del lado derecho que está bien para su salud, y el del lado izquierdo que deje de tomar eso ya que es muy malo para su salud*

C3. E16. T.9: [Haciendo referencia a la subcategoría de prácticas saludables] *Nada creo que lo están haciendo bastante bien con sus alimentos y deporte que hacen*

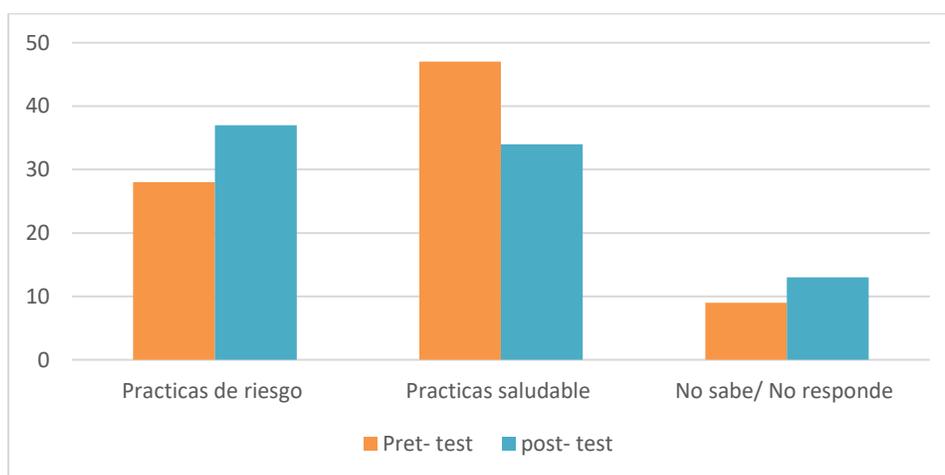


Figura 22 Frecuencias del pret y post-test de la categoría *Uso de Suplementos Proteicos*

Con respecto a esta pregunta se puede apreciar que en el pret-test la subcategoría sobresaliente era la de prácticas saludables, donde se determinaba que los y las estudiantes presentan un porcentaje de desconocimiento con respecto al uso de suplementos proteicos para las prácticas físico-deportivas reguladas o no reguladas, donde conlleva a generar unas ideas erróneas. Al respecto en el post test después de la intervención didáctica, se observa que existe un cambio significativo con respecto a las ideologías de prácticas de riesgo, esto se relaciona a que ya ocurre un conocimiento de las afectaciones que esto genera en el cuerpo humano.

Según Bautista et al., (2015) el consumo de los suplementos proteínicos es común en los atletas debido a la creencia de que estos le permiten mejorar en su rendimiento deportivo, sin darse cuenta de que no están exentos de riesgos debido a que muchos de estos suplementos contienen ingredientes activos que causan efectos en el cuerpo que podría causar complicaciones en la salud.

Destacamos de igual forma como lo mencionan Aguilera et al., (2016). El empleo de estos suplementos se justifica por las funciones que se le atribuyen, donde suelen estar acompañados de una publicidad que los presenta como un medio para mejorar la salud y el cuerpo. todo esto mostrándolo como un producto milagroso que los ayudará a ser mejores, sin embargo, pueden ser peligrosos debido a que en muchas ocasiones los beneficios no están comprobados o no tienen un apoyo científico.

7.5.4 Importancia de actividad física

Por otro lado, se hace énfasis en la importancia de la actividad física donde se da el interrogante: A partir de tu respuesta anterior, ¿Cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud?

En relación a esta pregunta se analizaron cuatro subcategorías la primera es *Estilos de Vida Saludables* para el Caso 1 a 26 estudiantes (63,4%) , en el Caso 2 a 18 estudiantes (75%) y para el Caso 3 a 13 estudiantes (68,4%), ya para la tendencia *Imagen Personal* en el Caso 1 sólo 14 estudiantes (34,2) seleccionaron esta subcategoría, para el Caso 2 se tiene a 2 estudiantes (8,3%) determinan que la actividad física es importante para la imagen y la estética de la persona, en el Caso 3 a 5 estudiantes (26,3%), para las subcategorías *Estereotipos sociales y No Sabe/ No*

responde en el Caso 1 (0 estudiantes) escogieron esta subcategoría correspondientemente, en el Caso 2 para los *Estereotipos sociales* 2 estudiantes (8,3%) lo prefirieron, para *No sabe/ No responde* también 2 estudiantes (8,3%), ya para el Caso 3 (0-1 estudiante)(5,3%) escogieron estas subcategorías, esto refleja que para la mayoría de estudiantes lo más importante de la actividad física es para tener un estilo de vida saludable.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la importancia de la Actividad Física.

C1. E4. T8. [Haciendo referencia a la subcategoría de Imagen Personal] Que en vez de gastar dinero en tomar pastillas es mejor hacer el esfuerzo para hacer ejercicio por el solo.

C2. E1. T8. [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilos de Vida Saludables] *Que hagan más ejercicio, porque es mejor de muchas maneras hacer deporte para estar bien de salud que tomar pastas*

C3. E4. T8. [Haciendo referencia a la subcategoría de Estereotipos Sociales] *No lo sé. Para ser obeso o no tenemos estilos de vida. Si una persona pasó de ser gorda a flaca ¿Cómo lo logró? Quién nos asegura que no vomito por obligación. Lo mismo una persona gorda, puede que se alimente bien, pero por su metabolismo no se note.*

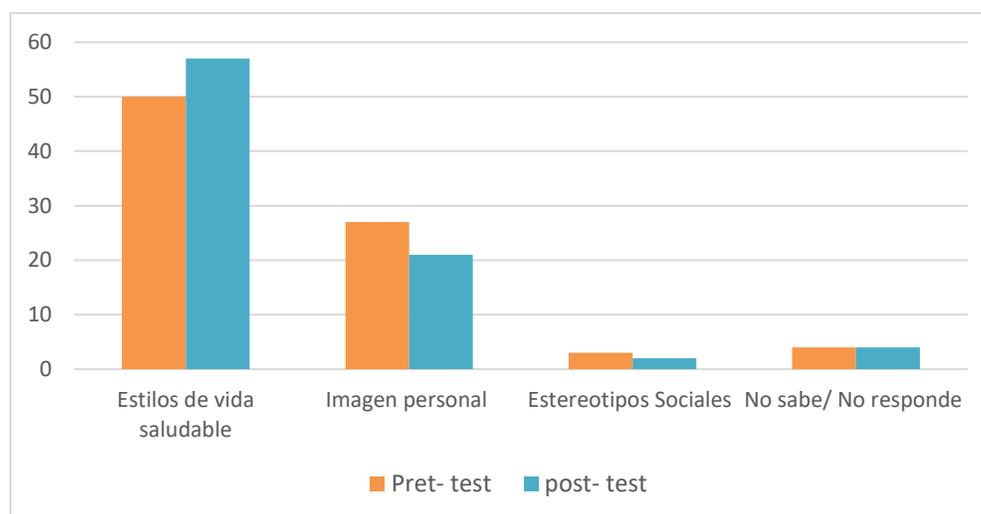


Figura 23 Frecuencias del pret y post-test de la categoría *Importancia de Actividad Física*

Al observar la gráfica evidenciamos como los Estilos de vida saludables es uno de los factores más importantes en la elaboración de propuestas para promover la salud y la calidad de vida de la población. Es por ello que se asocia el estilo de vida saludable con el hábito de practicar actividades físicas, mejorando los estándares de salud y de calidad de vida.

Para (Marques 1999), esta perspectiva contemporánea de relacionar la aptitud física con la salud representa un estado multifacético de bienestar resultante de la participación en la actividad física, que va más allá de la perspectiva tradicional del “*fitness*”, propugnada en las décadas de 1970 y 1980, en este punto la imagen personal es un factor el cual influye en la importancia de la actividad física, debido a que ellos creen que la imagen personal debe ser dada por la actividad física mas no por la toma de pastillas, las cuales afectan en sistema.

7.5.5 Actividad Física

Tras conocer diferentes tipos de categorías con respecto a los estilos de vida que presenta cada una de las personas de la imagen, se da la necesidad de indagar sobre las recomendaciones que se implementan, por lo tanto, se pregunta: En relación con la actividad física, que le recomendarías a las personas de las fotos anteriores

Para esta categoría las subcategorías son, *Equilibrio en alimentación y ejercicio* en el Caso 1 se encuentra a 24 estudiantes (59%), en el Caso 2 a 14 estudiantes (58,3%) y en el Caso 3 a 13 estudiantes (68,4%), para la subcategoría *Aumentar actividad física* en el Caso 1 a 14 estudiantes (34,2%), en el Caso 2 a 4 estudiantes (17%) y en el Caso 3 a 4 estudiantes (21%), ya para la subcategoría *Disminuir actividad Física* tanto en el Caso 1 (2,4%), como en el Caso 2 (4,2%) y el Caso 3 solo 1 estudiante (5,3%) escogió esta subcategoría, en cambio la subcategoría *No sabe/ No Responde* en el Caso 1 se encuentra a 2 estudiantes (5%), en el Caso 2 a 5 estudiante (21%) y en el Caso 3 a 1 estudiante (5,3%), determinando así que para ellos es más importante tener un equilibrio entre la alimentación y el ejercicio.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Actividad Física.

C1. E2. T10. [Haciendo referencia a la subcategoría Equilibrio en alimentación y ejercicio] *Que Hiciera ejercicio Y Comieran saludable*

C2. E9. T10. [Haciendo referencia a la subcategoría aumentar Actividad Física] *Que hablen con un experto para que él les indique que deben hacer y cómo hacerlo*

C3. E8. T10. [Haciendo referencia a la subcategoría Equilibrio en No sabe/ No responde] *No se Como hacer ejercicio, como comer saludable*

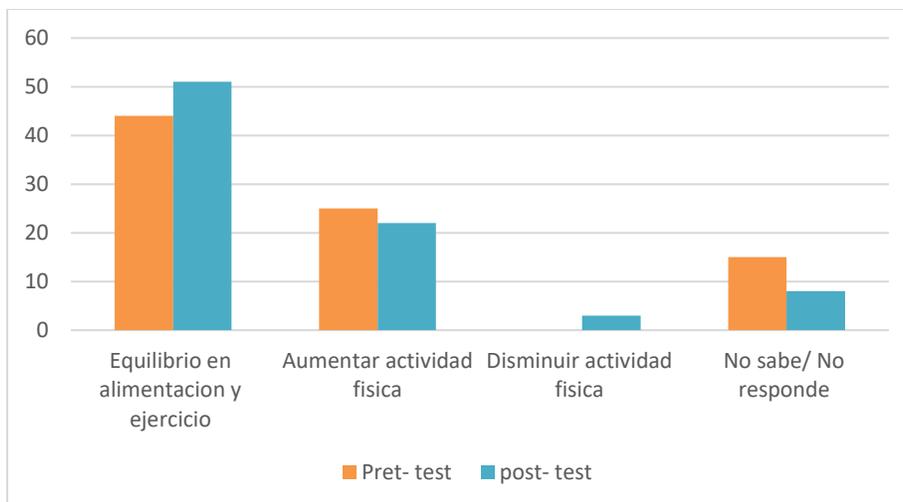


Figura 24 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Actividad Física

De acuerdo a esta pregunta podemos evidenciar que para los y las estudiantes es importante mantener un equilibrio en la alimentación y el ejercicio ya que ellos piensan que así pueden tener prácticas saludables, Vidarte et al., (2011) hacen referencia a la manera en que la promoción de la salud apropiada la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo. formando un proceso íntegro con una alimentación balanceada y alta en nutrientes los cuales ayudan a fortalecer el organismo.

Por otro lado, se observa que para un determinado número de estudiantes aumentar la actividad física depende del hablar con un experto para que les indique que deben hacer y cómo hacer el debido proceso de mejorar la autopercepción.

7.5.6 Actividades del Tiempo Libre

Continuando con las categorías de Actividad física surge la necesidad de preguntar: ¿Desde tu experiencia qué tipos de actividades recomendarías para el uso del tiempo libre? ¿Por qué?

En la observación de las respuestas dadas por los estudiantes se relacionaron 4 subcategorías donde se inicia con la de menor preferencia, esta es *No sabe/ No responde*, para el Caso 1 y el Caso 3 no fue de relevancia para ningún estudiantes, ya para en el Caso 2 solo 1 estudiante (4.2%), en *actividades físico-deportivas* en el Caso 1 se tiene a 32 estudiantes (78%), en el Caso 2 a 13 estudiantes (54,2%), en el Caso 3 a 6 estudiantes (32%), en la siguiente subcategoría se encuentra a la *lectura* para el Caso 1 se halla a 2 estudiantes (5%), en el Caso 2 a 4 estudiantes (17%), en el Caso 3 a 2 estudiantes (11%), en la última subcategoría y no menos importante es la de *actividades familiares* donde en el Caso 1 se tiene a 5 estudiantes (12,1%), en el Caso 2 a 6 estudiantes (25%) y en el Caso 3 a 11 estudiantes (58%) se determinó que las recomendaciones se basan en las actividades físico deportivas.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre las actividades que recomiendan para el uso del tiempo libre.

C1. E10. T17. [Haciendo referencia a la subcategoría actividades físico- deportivas] *Practicar algún deporte ya que es divertido y saludable*

C2. E14. T17. [Haciendo referencia a la subcategoría lectura] *Leer, Cicla porque si además de hacer ejercicio se distrae*

C3. E8. T17. [Haciendo referencia a la subcategoría actividades familiares] *Jugar fútbol y estar en familia*

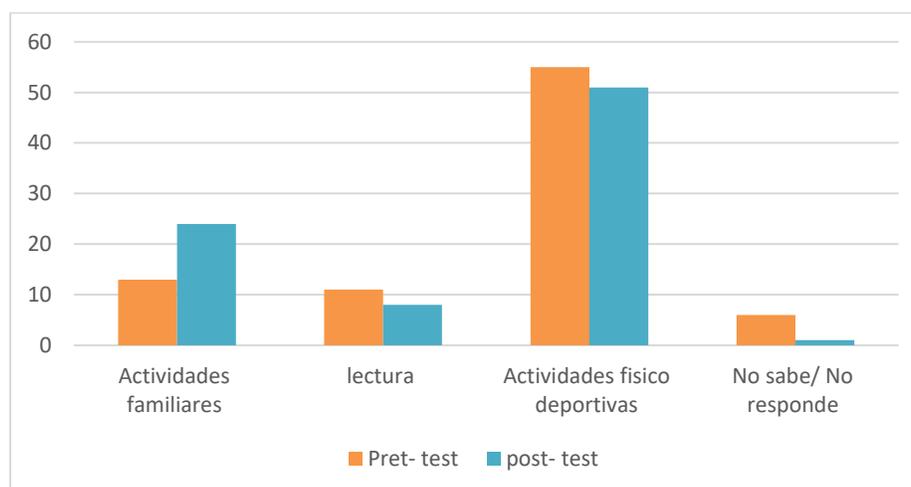


Figura 25 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Actividades del Tiempo Libre

Como podemos observar en la tabla para los y las estudiantes las actividades que más recomendaría serían las actividades físico deportivas, para esto el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF (2014) en su proyecto Ocio, Recreación y Tiempo Libre determinan que las actividades físico deportivas recreativas son una herramienta útil a la hora de estimular nuestra creatividad y en algunos casos descubrir talentos que ignorábamos que teníamos, además estos ayudan a identificar qué tipo de actividades nos interesan y nos llenan. Por otro lado, también son importantes para fomentar la cooperación como ciudadano y como a partir de soluciones creativas puede aportar para compartir en comunidad.

Por otro lado, las actividades familiares nutren el crecimiento personal, es un aliciente para que la productividad aumente, pues al cambiar de actividad estamos estimulando nuestro cerebro, nuestro cuerpo y nuestros sentidos para que respondan ante diferentes situaciones y contextos, por ejemplo, alimentando nuestra creatividad, nuestra capacidad de percibir el mundo y de dar solución a problemas de manera diferente, Bienestar Familiar - ICBF (2014).

7.5.7 Tiempo Libre

Para esta categoría se plantea la siguiente pregunta: ¿Es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos? ¿Por qué?

Para esta pregunta se definieron tres subcategorías, la primera *No sabe/ No responde* tenemos en el Caso 1 a 2 estudiantes (5%) en el Caso 2 a 1 estudiantes (4,2%) en el Caso 3 a 1 estudiantes (5,3%), En la siguiente subcategoría, denominada *Comunicación*, correspondiente a aquellas concepciones en las que los estudiantes hacen énfasis en la importancia de compartir actividades de recreación con la familia y amigos para que exista un equilibrio en las emociones y tener una distracción, encontrando que en el Caso 1 a 9 estudiantes (22%), en el Caso 2 a 2 estudiante (8,3%) y en el Caso 3 a 7 estudiante (37%), continuando encontramos a *Bienestar Colectivo* en el Caso 1 a 30 estudiantes, en el Caso 2 21 estudiantes (88%), en el Caso 3 a 11 estudiantes (58%) la cual hace referencia a tener confianza y una buena relación interpersonal.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes con respecto a la importancia de compartir actividades de recreación con la familia y amigos.

C1. E1. T2. [Haciendo referencia a la subcategoría de Bienestar colectivo] *Si pues hace que nos sintamos mejor y nos ayuden a estar bien y alegres y no es depresión, pues estar compartiendo genera que los vínculos sean más fuertes, y les tengamos confianza de decirles nuestros miedos y problemas para buscarle soluciones juntos.*

C2. E 8. T2. [Haciendo referencia a la subcategoría de Comunicación] *Si, ya que es un buen momento para compartir actividades con nuestros familiares y tener un poco de unión en este tipo de cosas, en mi criterio es algo bastante agradable poder compartir con nuestra familia alguna actividad de recreación que nos benefician a cada uno y en estos tiempos es bastante bueno practicarlas para nuestra salud.*

C3. E16. T2. [Haciendo referencia a la subcategoría de Bienestar Colectivo] *si, ya que como seres sociales y necesitamos estar en contacto con nuestros seres cercanos*

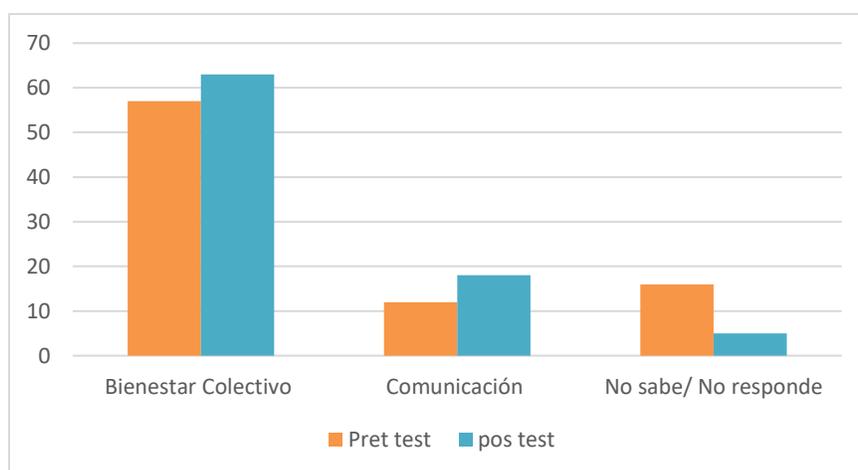


Figura 26 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Tiempo Libre

En relación a la percepción de los estudiantes frente a la importancia de compartir actividades de recreación con la familia y amigos se observa en las respuestas adquiridas que la subcategoría que se destaca en el pretest y post-test es la de bienestar colectivo, por lo tanto, el interrogante de compartir actividades física abarca las concepciones de mantener una unión familiar y de amistad. Según Talavera et al., (2018) el control, la autoridad, el respeto, la admiración y el afecto ayuda a una relación existente con la madre y padre, enfatizando que ocurre una influencia y trascendencia en la adolescencia donde se emplea el tiempo libre para realizar actividades comunes que le permiten combatir el estrés y mejorar el vínculo afectivo, contribuyendo al desarrollo humano.

Por otro lado, se tiene a la subcategoría de comunicación donde ocurre un aumento significativo en estas concepciones después de la intervención didáctica, llevando a que existe una idea de relación familiar caracterizada en la capacidad de solución de conflictos con una

comunicación clara, coherente y afectiva. Como lo mencionan Sánchez et al., (2015) la comunicación familiar es una forma de construcción social e interacción con un apoyo mutuo que favorece el entendimiento de los conflictos de los jóvenes y niños en las escuela. Todo esto permite observar que las respuestas dadas por los estudiantes se redirigen hacia un acercamiento interpersonal donde se busca manifestar las emociones y los sentimientos.

7.5.8 Importancia Prácticas Físico-Deportivas

Continuando con el ámbito de actividad física donde surge el siguiente interrogante: A partir de lo anterior, para ti cual es la funcionalidad de desarrollar prácticas físico-deportivas durante el diario vivir ¿Por qué?

Analizando la pregunta anterior se encuentran tres subcategorías las cuales son: **Desarrollo de la salud**, **Mejor capacidad física No sabe/ No responde**, para la primera subcategoría en el Caso 1 se halla a 19 estudiantes (46,3%), en el Caso 2 a 14 estudiantes (58,3%) y para el Caso 3 a 13 estudiantes 8 (68,4%) que seleccionaron el Desarrollo de la Salud, para la subcategoría **Mejor Capacidad Física** se tiene en el Caso 1 a 21 estudiantes (51,2%), en el Caso 2 a 8 estudiantes (33,3%) y para el Caso 3 a 5 estudiantes (26,3%), ya para la última subcategoría **No sabe/ No responde** se encuentra que tanto en el Caso 1 (2,4%), como en el Caso 2 (4,2%) solo (1 y 2 estudiante) respectivamente enfatizaron en esta subcategoría, en cambio en el Caso 3 solo 1 estudiante (5,2%).

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Importancia de Prácticas Físico-Deportivas.

C1. E5. T14. [Haciendo referencia a la subcategoría Desarrollo de la Salud] *La funcionalidad de desarrollar las prácticas físicos solo se va a manejar los brazos ya que se quiere el movimiento de los dedos para poder jugar en los computadores gamer y en cambios las prácticas deportivas pueden vivir una salud estable ya que hace movimiento en todo el cuerpo*

C2. E5. T14. [Haciendo referencia a la subcategoría Mejor Capacidad Física] *Para tener una mejor condición física y no sufrir de obesidad*

C3. E5. T14. [Haciendo referencia a la subcategoría No sabe/ No responde] *Tanto en la salud física es que nos quedamos quietos estancados por así decirlo*

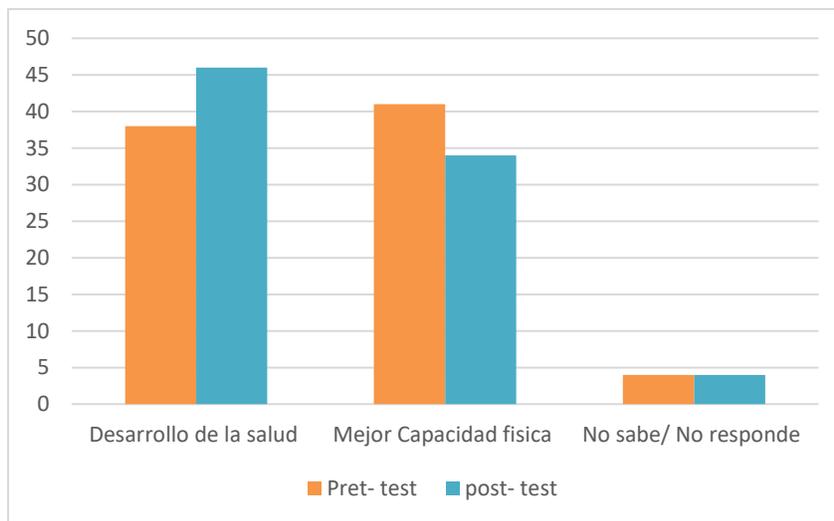


Figura 26 Frecuencias del pret y post-test de la categoría importancia Prácticas Físico-Deportivas

En esta pregunta podemos observar que para los y las estudiantes la importancia de las prácticas físico-Deportivas son muy fundamentales ya que ayudan al desarrollo de la salud, también se ve que las prácticas físico-deportivas ayudan a mejorar la capacidad física de las personas.

Para Ramírez et al., (2004), los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas por los médicos en el ámbito de la salud es por ellos que las prácticas de deporte se determinan a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras, sin tener en cuenta el contexto de la vida humana.

Es evidente todos los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican, ayudando a la disminución de factores que afecten la salud como lo es el sedentarismo y las enfermedades crónicas.

7.6 Ámbito Ocio

7.6.1 Hábitos de Estilo de Vida

Para esta primera categoría, hemos empleado la siguiente pregunta: En su tiempo libre, ¿Realiza actividades de recreación como cine, leer, pasear entre otras? ¿Cuál(es)?

Para iniciar desde el conocimiento de los hábitos de estilos de vida los estudiantes plasmaron diferentes ideas y respuestas, que se han agrupado en cinco subcategorías; Para su análisis se encuentra que la subcategoría más representativa en el momento inicial de esta intervención didáctica fue las **Prácticas deportivas** encontrando que en el Caso 1, se tiene a 23 estudiantes (56%), Caso 2, con 13 estudiantes (54,2%) y en el Caso 3, con 11 estudiantes (58%) que determinan que las actividades de recreación como el deporte hacen parte de su vida diaria.

Por otro lado, se tiene la subcategoría de **películas** en la cual se encuentra a 7 estudiantes (17%) en el Caso 1 y 3 estudiantes en el Caso 2 (8,3%) y 5 en el Caso 3 (16%), Continuando con las **Redes sociales** donde en el Caso 1 se halla a 3 estudiantes (7,3%), en el Caso 2 a 2 estudiantes (8,3%) y en el Caso 3 a 2 estudiantes (11%), se caracteriza por representar que este tipo de distracción o pasatiempo no está en marcada como fundamental en su vida diaria; así mismo, registramos los **Videojuegos** donde se halla que en el Caso 1 se agruparon 6 estudiantes (15%), en el Caso 2 con 3 estudiantes (13%) y en el Caso 3 con 0 estudiante reflejando que son pocos los estudiantes que se relacionan con este Ocio.

Por último, pero no menos importante tenemos la subcategoría **No Sabe/ No Responde**, la cual fue manifestada por Caso 1 con 2 estudiantes (5%), Caso 2 a 3 estudiantes (13%) y Caso 3 a 1 estudiante (5,3%); donde estos hallazgos se enlazan con el uso y manipulación de aparatos tecnológicos que hoy en día se manifiestan en la niñez y juventud.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes con respecto a la importancia de conocer los hábitos de estilos de vida.

C1: E1: T1: [Haciendo referencia a la subcategoría de Películas] *cine, pasear, leer, charlar, jugar*

C2: E3: T1: [Haciendo referencia a la subcategoría de Videojuegos] *Generalmente trabajo todos los días, casi no me queda tiempo, pero uso mi celular para hacer trabajos*

en el poco tiempo que me queda, y algunas veces me la paso en videojuegos para despejar un poco la mente.

C3:E6: T1: [Haciendo referencia a la subcategoría Prácticas deportivas] *Voy a hacer ejercicio*

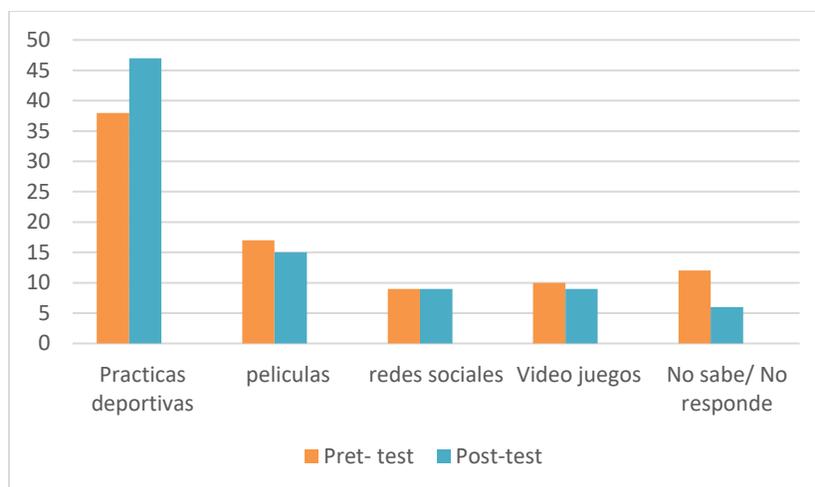


Figura 27 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Hábitos de Estilos de Vida

Al observar los resultados se evidencia un cambio significativo de las ideas conceptuales que tienen los estudiantes desde un momento inicial, resaltando que las actividades de tiempo libre se enfatizan en las prácticas deportivas como se evidencia en la gráfica, confirma la importancia de que tiene para los jóvenes, los adolescentes y niños el realizar prácticas físicas hecho de compartir determinadas prácticas físicas en medios de uso público como parques o instalaciones deportivas. Tal como lo menciona Calero et al. (2016) las actividades físico- deportivas y de recreación contribuyen a regular el proceso de forma positiva dado que incrementa la percepción de competencia y motivación impactando positivamente en la calidad de vida. Por ende, se determina que los estudiantes prefieren la recreación por la satisfacción relacionándolo con el factor salud.

Por otra parte, cuando se aborda con actividades frente a una pantalla como las películas, redes sociales o videojuegos se evidencia una disminución en el post- test de estas subcategorías, y como lo menciona Barbini (2014) estas actividades plantean el hecho de que los medios masivos de comunicación influyen efectivamente sobre el proceso de asimilación y transformación sociocultural de los jóvenes, niños y adolescentes. Esto ocurre debido a que los estudiantes pasan

parte de su tiempo libre en este tipo de acciones sin medir ni plantear objetivos claros en la práctica de las mismas.

7.6.2 Finalidad Ocio

Tras observar las distintas categorías sobre Actividad Física, se plantea un interrogante sobre la Finalidad del Ocio: ¿Cree usted que el descanso es importante para la salud? ¿Por qué?

En esta categoría se percibieron cuatro subcategorías que abordan el contenido de la **Finalidad Ocio**, la primera tendencia corresponde a **No sabe/ No responde**, para el Caso 1, 2 estudiantes (5%), para el Caso 2 y Caso 3 a 0 estudiantes, demostraron un desconocimiento a la importancia del descanso para la salud, la siguiente subcategoría es el **Estado de relajación** el cual para el Caso 1, se hallaron a 29 estudiantes (71%), para el Caso 2 se tiene a 13 estudiantes (54,2%), y para el Caso 3 a 8 estudiantes (42%), para la tendencia **Equilibrio mental** en el Caso 1 se encontró que 2 estudiantes, en el Caso 2 4 estudiante y para el Caso 3 a 4 estudiantes (21%), determinan que el equilibrio mental no se ve afectado por el descanso, y por último la subcategoría **Bienestar personal** en el Caso 1 se encontraron 8 estudiantes (20%), en el Caso 2 a 7 estudiantes (29,2%) y para el Caso 3 a 7 estudiantes (37%).

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes de ¿Cuál es su postura frente a que si el descanso es importante para la salud? ¿Por qué?

C1. E7. T3. [Haciendo referencia a la subcategoría de Bienestar personal]: *es muy importante porque el cuerpo humano tiene que descansar o puede afectar nuestra salud si no se descansa*

C2. E8. T3. [Haciendo referencia a la subcategoría de Equilibrio Mental]: *Si ya que el cuerpo se mantiene todo el día en funcionamiento, y así como los seres humanos también se cansa, siempre es bueno hacer las pausas activas en las diferentes actividades que realizamos al día, ya que es bueno para nuestra motricidad y a futuro no nos agotaremos al hacer cierta actividad.*

C3. E1. T3. [Haciendo referencia a la subcategoría de Estado de relajación] *Claro, porque si tenemos un buen descanso el cuerpo evita la fatiga & el cuerpo funcionará mejor*

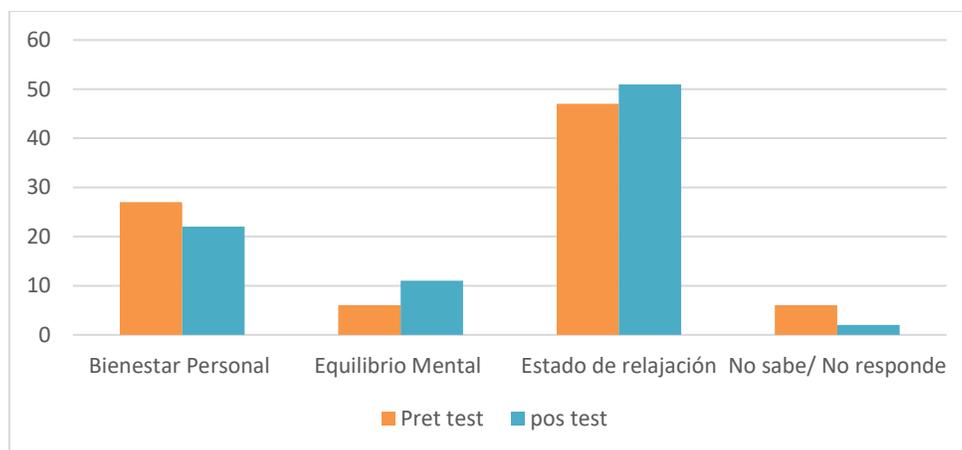


Figura 28 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Finalidad Ocio

Con respecto a esta pregunta se puede apreciar un alto porcentaje tanto para el pret test y el post test que asocian el descanso como un estado de relajación y bienestar personal. Actualmente el uso de las nuevas tecnologías ha hecho aparecer nuevos riesgos para la salud debido a que los niños, jóvenes y adolescentes no están controlando el tiempo frente a pantallas conllevando a una afectación del tiempo de descanso. Como lo menciona Medina (2010), el descanso es una manifestación propia del ser humano por este motivo cuando no hay un equilibrio entre actividad y descanso ocurre una fatiga o cansancio por parte de los estudiantes que permite que no haya una estabilidad mental, física y de ánimo.

Asimismo, Franco (2008) afirma que al relajar la mente y el cuerpo el niño, joven o adolescente desprende todos los bloqueos y todas las tensiones que inhibe su capacidad creadora, de concentración liberando así su imaginación. Donde se determina que un estado de relajación ayuda a que los niños tengan mayor confianza en sí mismos expresando sus capacidades y seguridades.

7.6.3 Sedentarismo

Para esta categoría surge la pregunta: Qué recomendarías a tus compañeros y amigos para desarrollar prácticas de ocio saludable y evitar el sedentarismo.

A partir de la anterior pregunta y de las respuestas dadas se definieron 4 subcategorías iniciando por *aprovechamiento del tiempo libre* para el Caso 1 a 13 estudiantes (32%), en el Caso

2 a 10 estudiantes (42%) y en el Caso 3 a 6 estudiantes (32%), continuando en la subcategoría de **alimentación adecuada** Caso 1 a 4 estudiantes (10%) en el Caso 2 a 3 estudiantes (13%) en el Caso 3 a 5 estudiantes (26,3%) en la subcategoría **actividad física** en el Caso 1 a 23 estudiantes (56%), en el Caso 2 a 11 estudiantes (46%) en el Caso 3 a 5 estudiantes (26,3%), y en la última subcategoría es **No sabe/ No responde** en el Caso 1 a 1 estudiante (2,4%), en el Caso 2 a 0 estudiante, en el Caso 3 fue elegida por 3 estudiantes (16%), donde se refleja que las recomendaciones que darían es el practicar actividades físicas y aprovechar el tiempo libre.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes con respecto a las recomendaciones que darían a los compañeros u amigos sobre las prácticas de ocio saludable para prevenir el sedentarismo.

C1. E10. T12. [Haciendo referencia a la subcategoría aprovechamiento del tiempo libre] *Hagan ejercicios en casa para que estén bien de forma física y mental*

C2. E11. T12. [Haciendo referencia a la subcategoría actividad física] *Que se propongan metas, un horario y una rutina que realmente les ayude en su vida y que sea saludable.*

C1. E7. T12. [Haciendo referencia a la subcategoría alimentación adecuada] *Debe empezar una dieta balanceada y hacer ejercicio frecuentemente*

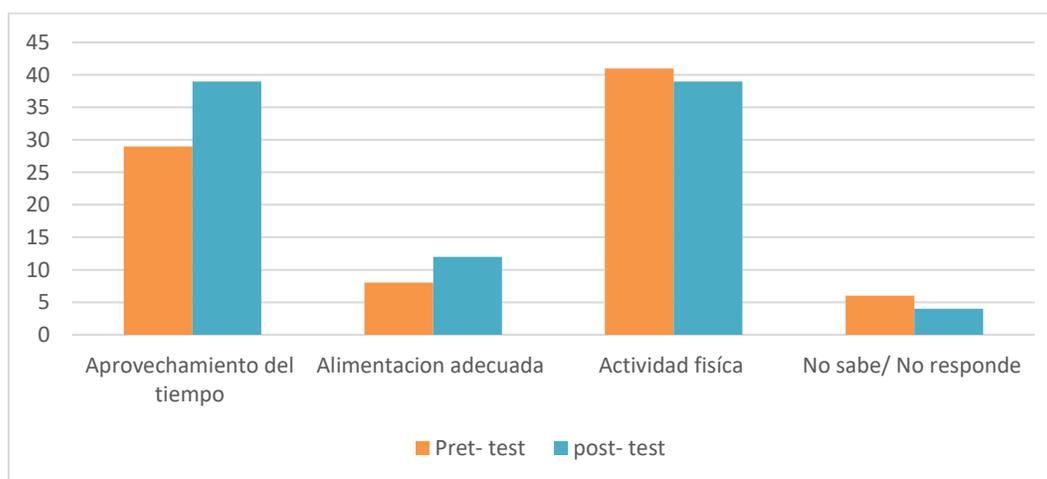


Figura 29 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Sedentarismo

Para el análisis de esta pregunta, se pudo evidenciar que los y las estudiantes determinan que el aprovechamiento del tiempo y la actividad física van de la mano para evitar el sedentarismo y problemas de salud, para Lavielle et al., (2014), determinan que los adolescentes son un grupo

de riesgo debido a que, por un lado han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, entre otros y ahora más como estamos en tiempo de pandemia, ya que el uso frecuente de los artefacto tecnológicos es de suma importancia para las clases de los y las estudiantes.

Por otro lado, Lavielle et al., (2014), analizan que en la adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto deletéreo para la salud; es decir, aunque estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia debido a que en esa edad no se es muy consciente de los hábitos saludables y beneficiosos para la salud, estas enfermedades o padecimientos se dan a la desinformación y a las malas conductas.

7.6.4 Tiempo Libre

Para la categoría de Tiempo libre se determina la siguiente pregunta que surge tras el planteamiento de una cuestión social: Si tuvieras la oportunidad de ser un Gamers ¿Cuáles serían tus hábitos?

Para esta pregunta las respuestas se definieron en cuatro subcategorías la primera **Revisión Salud Mental** para esta en el Caso 1 son 4 estudiantes (10%), el Caso 2 solo 2 estudiante (8,3%), para el Caso 3 se tiene a 3 estudiantes (16%) los cuales fueron los que escogieron esta subcategoría, la segunda subcategoría es **Alimentación Adecuada** que en el Caso 1 tiene 15 estudiantes (37%), en el Caso 2 a 7 estudiantes (29,2%) y en el Caso 3 a 11 estudiantes (58%), la tercera subcategoría es **Control en el tiempo de Juego** en el Caso 1 son 19 estudiantes (46,3%), en el Caso 2 son 14 estudiantes (58,3%) y en el Caso 3 a 3 estudiantes (16%), ya la cuarta subcategoría es **No sabe/ No responde** en el Caso 1 se encuentran a 3 estudiantes (7,3), en el Caso 2 a 1 estudiantes (4,2%), para el Caso 3 a 2 estudiantes (11%) seleccionaron esta subcategoría, con esto evidenciamos que para alguno de los Casos los estudiantes escogieron el control en el tiempo del juego por encima de las otras subcategorías que serían primordiales.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Importancia del Tiempo Libre.

C1. E1. T15. [Haciendo referencia a la subcategoría Revisión Salud Mental] *Estarme en la pc, comer, dormir*

C2. E5. T15. [Haciendo referencia a la subcategoría Alimentación Adecuada] *Actividad física diaria y una alimentación saludable*

C3. E1. T15. [Haciendo referencia a la subcategoría Control en el Tiempo de Juego] *La falta de control que tienen los padres con los equipos electrónicos.*

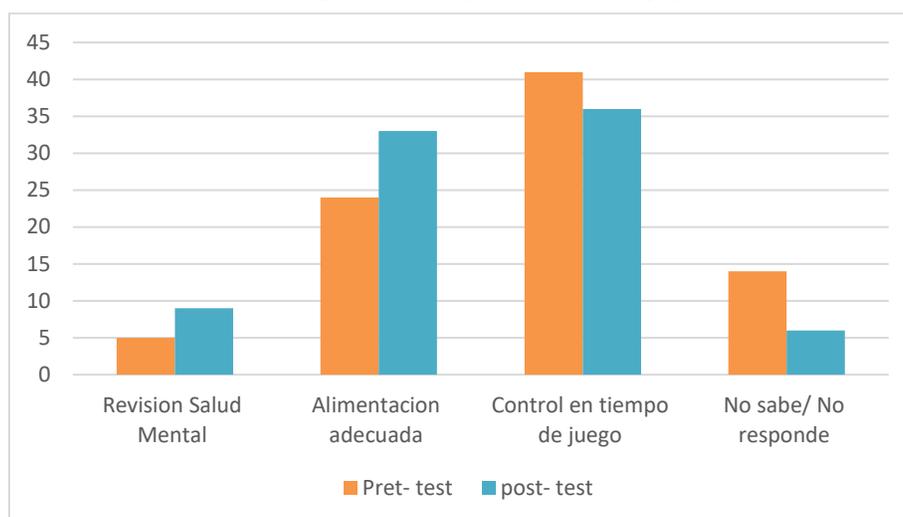


Figura 30 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Tiempo Libre

Al analizar cuáles serían los hábitos que los y las estudiantes escogerían si tuvieran la oportunidad de ser Gamers ellos escogieron la alimentación adecuada y el control del tiempo de juego, Ruiz y Castañeda (2016), hablan de que actualmente los adolescentes pasan demasiadas horas frente a las pantallas digitales disminuyendo el tiempo destinado a la práctica de ocio, actividad física y relaciones sociales. En este sentido, el uso problemático de videojuegos o las horas frente a las pantallas se encuentran estrechamente ligados con factores psicosociales y la calidad de vida, ya que es evidente que tienen un gran potencial adictivo, son inductores de conductas violentas y agresivas entre los jóvenes, convierten a las personas en seres socialmente aislados y producen efectos negativos sobre el rendimiento escolar.

Pero para aDeSe (2011) que es la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software en emprendimiento, los videojuegos han dejado de ser una fórmula individual, para

convirtiesen en una opción de ocio en grupo, ya que la conectividad entre usuarios a través del juego es online y la tendencia a los juegos sociales han sido factores importantes para estos cambios, por otro lado aDeSe (2011) expone que los jugadores realizan actividades al aire libre como pasear salir a caminar, tomar café o comer saludable en restaurantes y hacer deporte para estar en forma.

7.6.5 Valoración del Ocio

En la categoría Valoración de Ocio se quiere indagar las perspectiva que pueden tener los y las estudiantes con respecto a los Gamers, por lo que se plantea la siguiente pregunta: ¿En qué sentido se puede “valorar” el ocio de los Gamers? ¿Por qué?

Al analizar los resultados a la anterior pregunta se encuentra a tres Subcategorías una de ellas es **Practica Personal** que para el Caso 1 tiene 26 estudiantes (63,4%) que seleccionaron esta subcategoría, para el Caso 2 a 7 estudiantes (29,2%) y para el Caso 3 17 estudiantes (89,5), continuando se tiene la subcategoría **Satisfacción Psicológica** que en el Caso 1 se encuentran 7 a estudiantes (17,%), para el Caso 2 a 6 estudiantes (25%) y para el Caso 3 a 2 estudiantes (11%), en la última subcategoría la cual es **No sabe/ No responde** el Caso 1 se halla a 8 estudiante (20%), para el Caso 2 con 11 estudiantes (46%) y el Caso 3 ningún estudiante mencionó a esta subcategoría, se evidencia que para estos dos Casos No es tan relevante la valoración del Ocio de los Gamers esto puede darse porque desconocen que tras esto puede generarse en estilo de vida satisfactorio y un medio de retribución monetaria.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Valoración del Ocio.

- C1. E7. T16. [Haciendo referencia a la subcategoría Practica Personal] *Para la mayoría un mal estado ya que solo se sientan y no hacen más movimientos durante mucho tiempo*
- C2. E14. T16. [Haciendo referencia a la subcategoría Satisfacción Psicológica] *Es la vida de cada quien el que se meta que no sea sapo sin comentarios de la pregunta*
- C3. E10. T16. [Haciendo referencia a la subcategoría No sabe/ No responde] *No se*

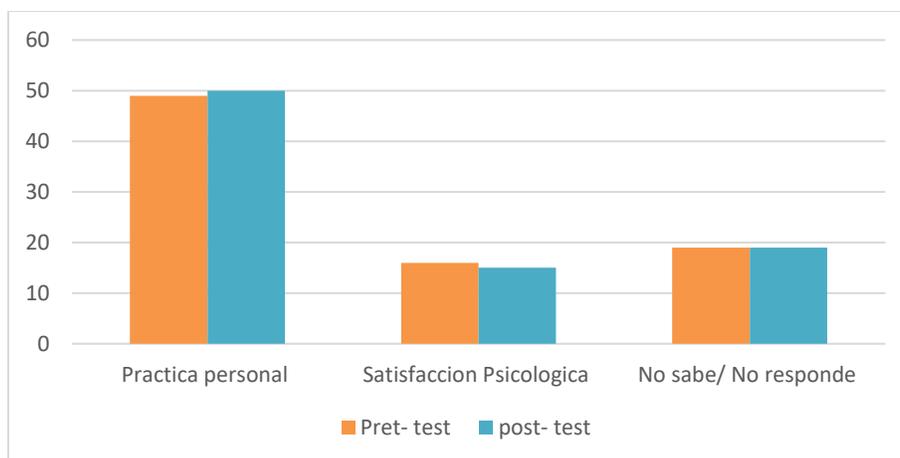


Figura 31 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Valoración del Ocio

Para esta pregunta se puede evidenciar que los y las estudiantes determinan que la “valoración” del ocio de los Gamers, es más una práctica personal que una satisfacción psicológica. Para ello Vásquez y Ortiz (2015) determinan que las formas de clasificar a los tipos de video jugadores/as que existen se realiza en base a diversos criterios, los que van desde la forma de juego, es decir: si es un jugador casual, aquel que destina pocas horas a esta actividad; aficionado, que se interioriza en los videojuegos, pero no ocupa mayor parte de su tiempo de ocio en esta actividad; fanático, aquel que utiliza gran cantidad de tiempo en jugar e interiorizarse en los videojuegos que le gustan; experimentado, es el video jugador que lleva tiempo realizando esta actividad, que por lo general su inicio con los videojuegos viene desde la niñez y tiene un alto grado de expertos; profesional, es el video jugador que obtiene remuneraciones por esta actividad, utilizando la mayor parte del día para esta labor y el “niño rata”, por lo general un video jugador en edad escolar que utiliza juegos de moda, se burla de aquellos con menos habilidades y hace trampa, con la ayuda de códigos o programas.

7.6.5 Prácticas Saludables

En esta categoría se quiere indagar sobre la percepciones que tienen los educandos sobre los estilos de vida por medio de una educación en casa, por lo que surge el interrogante: A partir de la imagen anterior que actividades y prácticas has implementado o implementarías para obtener un estilo de vida saludable durante tu proceso de educación en casa.

De acuerdo a la pregunta anterior se tiene a cuatro subcategorías por analizar la primera es **Prácticas Físico-Deportivas** en la cual se encuentran que en el Caso 1 fue sugerida por 30 estudiantes (73,2%), en el Caso 2 a 6 estudiantes (25%), para el Caso 3 a 11 estudiantes (58%), la segunda subcategoría es la **Alimentación Balanceada** teniendo en el Caso 1 a 2 estudiantes (5%), para el Caso 2 a 6 estudiantes (25%) y para el Caso 3 a 6 estudiantes (32%) ya para la tercera subcategoría **Planificación de Actividades** en el Caso 1 se tiene a 6 estudiantes (15%), para el Caso 2 a 10 estudiantes (42%) y para el Caso 3 a 1 estudiantes (5,2%), la cuarta y última de esta subcategoría **No sabe/ No responde** en el Caso 1 solo 3 estudiante (7,3%), en el Caso 2 a 2 estudiantes (8,3%) y en el Caso 3 a 1 estudiantes (5,3%), de acuerdo a estos resultados podemos evidenciar que los estudiantes prefieren las Prácticas Físico-Deportivas sobre la Planificación de Actividades.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre las Prácticas Saludables.

C1. E5. T13. [Haciendo referencia a la subcategoría Prácticas Físico-Deportivas] *Implementaría para obtener un estilo de vida saludable es dejar el vicio de jugar tanto y hacer un poco de ejercicio*

C2. E2. T13. [Haciendo referencia a la subcategoría Alimentación Balanceada] *He intentado alimentarme mejor, comer más vegetales y salir a trotar en las mañanas*

C3. E11. T13. [Haciendo referencia a la subcategoría Planificación de Actividades] *Que dejaran de comer tanto dulce que dejen de tomar por que les puede dar diabetes o una enfermedad al hígado y planificar los ejercicios*

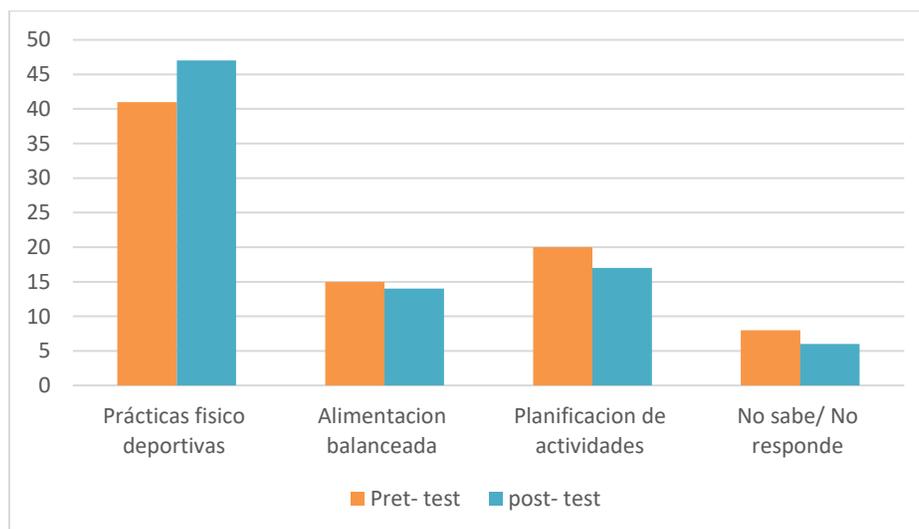


Figura 32 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Prácticas Saludable

En los resultados obtenidos se puede apreciar que los estudiantes relacionan las prácticas saludables en casa como actividades físicas, y es como se refleja que en la subcategoría sobresale tanto en el pre-test como en el post test las prácticas físico-deportivas para tener una vida saludable. Estas variables se observan debido a la situación por la cual se estaba viviendo en el momento en que se realizó la intervención didáctica puesto que el país y todo el mundo estaban pasando una situación de pandemia que lleva a miles de personas incluyendo a los estudiantes al sedentarismo y mala alimentación por los que muchos optaron por cambiar sus actividades diarias e incorporar una actividad físico-deportiva para mejorar su salud, rutina o ambiente familiar.

Según Castillo et al., (2007). Las personas que practican actividad física generan conductas beneficiosas para la salud donde generan beneficios físicos y psicológicos, también relaciona que las mujeres realizan deporte por preocupación por la salud y por mejorar el aspecto físico, en cambio los hombres lo hacen por los aspectos lúdicos, de recreación y de relación social.

7.7 Ámbito Alimentación

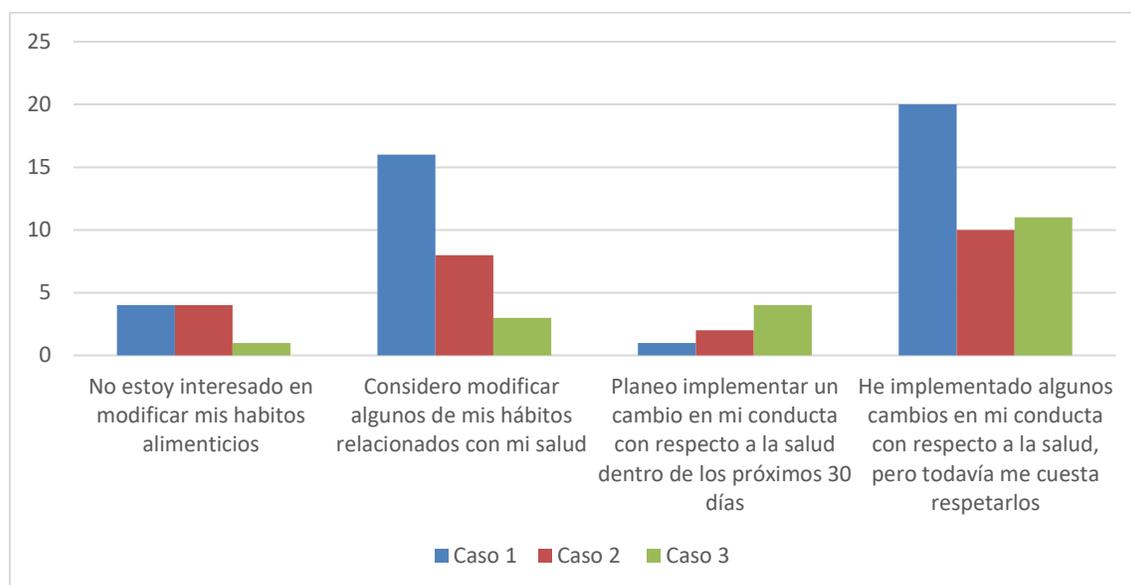


Figura 33 Frecuencias del post-test de la categoría *Prácticas Saludables*

En el ámbito de prácticas saludables se encuentran los aspectos en los que los y las estudiantes se relacionan en su cotidianidad; al observar la gráfica se determina que para el Caso 1 los educandos mencionan con un (39%) que consideran modificar algunos hábitos relacionados con la salud y el (49%) hacen énfasis en que ya han implementados algunos cambios, pero todavía les cuesta respetarlos adecuadamente, el porcentaje restante no está interesado en modificar sus hábitos alimenticios. Todo esto ha conllevado a que los niños, jóvenes y adolescentes no vean la necesidad de adquirir cambios en su vida. como lo menciona Macías et al., (2012). La presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la gran influencia de la publicidad y la televisión y la incorporación temprana de los niños a la escuela ha generado hábitos alimentarios erróneos. por otro lado, el caso 2 y 3 no son amenos a las variables que se halló en el caso.

7.7.1 Naturaleza trastorno Alimenticios

Para esta categoría hemos implementado la pregunta: ¿Qué factores influyen para que una persona sea anoréxica o presenta trastornos alimenticios?

Relación a la pregunta y a la categoría *naturaleza trastorno alimenticios*, se definieron cuatro subcategorías; la primera es *No sabe/ No responde* en el Caso 1 se encuentra a 1 estudiante (2,4%), en el Caso 2 a 1 estudiante (8,2%) y en el Caso 3 a 1 estudiantes (5,3); así mismo se registra la subcategoría *socioeconómico* la cual fue reconocida en el Caso 1 por 1 estudiante (2,4%), en el Caso 2 por 2 estudiantes (8,3%) y para el Caso 3 por 1 estudiantes (5,3%); ya para la subcategoría *Imagen Personal* en el Caso 1 se encuentra a 29 estudiantes (71%), en el Caso 2 a 12 estudiantes (50%) y en el Caso 3 a 7 estudiantes (37%), para la última subcategoría *Socio cultural* en el Caso 1 se encontraron 10 estudiantes (24,3%), para el Caso 2 a 9 estudiantes (38%) y para el Caso 3 a 10 estudiantes (53%).

A partir de lo anterior se expone algunas evidencias de las respuestas de los y las estudiantes con respecto a los factores que influyen a una persona a que sea anoréxica o que presente trastornos de alimentación:

C1. E3. T4. [Haciendo referencia a la subcategoría de Imagen personal]: *Que le de mucha importancia a cuántas calorías tiene cada alimento y se preocupe mucho por su cuerpo y exagere con el ejercicio*

C2. E10. T4. [Haciendo referencia a la subcategoría de Socio culturales]: *Problemas en la casa, en la escuela, en el trabajo etc.*

C.3. E3. T4. [Haciendo referencia a la subcategoría de Socio culturales]: *Son los estereotipos que han creado en todos los lados tipo de cuerpo perfecto*

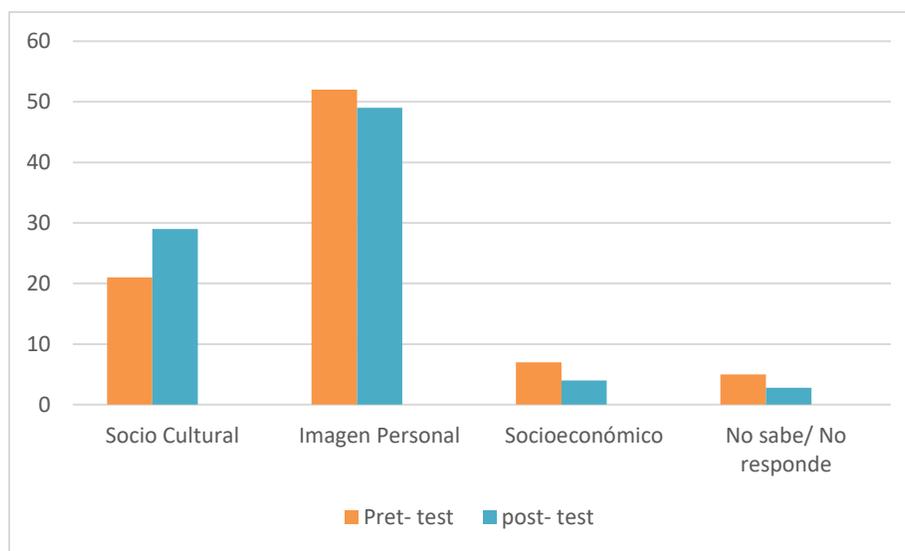


Figura 34 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Naturaleza trastornos Alimenticios

En relación a los factores que pueden influir para que una persona sea anoréxica o presenta trastornos alimenticios se encuentra que entre el pret-test y el post test sobresale la subcategoría de imagen personal, pero también se observa que hay un aumento después de la intervención didáctica en lo socio cultural, relacionando que estos factores son las principales causas que afectan a los niños, jóvenes y adolescentes.

Carrillo y Del Moral (2013), enfatizan que la preocupación del individuo por su imagen externa es tan importante, que lleva a tomar decisiones y mantener conductas de riesgo. Por otra parte, Rodríguez (2009) mencionan que la satisfacción de los jóvenes depende del apoyo que reciben del entorno, generalizando en el contexto de amigos; por como es conocido las conductas sociales van de la mano con la aceptación que busca cada persona. En el contexto de los factores socioculturales se abarca que la influencia se relaciona con la información, la publicidad y las imágenes de moda afectando así el bienestar con su propio cuerpo. Así mismo, Castiblanco et al,

(2020) señalan que la anorexia es considerada una enfermedad no transmisible que se ha posicionado como un trastorno mental, que genera discapacidad y gran mortalidad. Debido a todo lo anterior las organizaciones a nivel internacional, nacional y local han creado estrategias que proponen métodos de autoayuda o grupal que se enfoque en sus necesidades.

7.7.2 Naturaleza Estilos de Vida

En la categoría de Naturaleza Estilos de Vida se enfatiza en el estilo de vida que llegaba el personaje de los Simpson Homeros, tras de esto se plantea lo siguiente: A partir de lo anterior cuál es tu concepto para valorar el estilo de vida que lleva homero.

En esta pregunta su categoría es *Naturaleza estilos de vida*, a partir de ella se definieron cuatro categorías la iniciando por *No sabe/ No responde* para el Caso 1 se halla a 1 estudiante (2,4%), en el Caso 2 se determina a 1 estudiante (4,2%), para el Caso 3 se encuentra 0 estudiantes; en la segunda subcategoría denominada *Saludable* se ubica que en el Caso 1 y 2 tiene una variables de 0 estudiantes, también se observó que para el caso 3 hay 5 estudiantes (21%), en las *Prácticas de Riesgo* se inicia con el Caso 1 se enfatizan 5 estudiantes (12,2%), para el Caso 2 existe un número de 8 estudiantes (33,3%), y para el Caso 3 solo 3 estudiantes (16%), finalmente para la última subcategoría *Estilo de vida no saludable* en el Caso 1 se encuentran 35 estudiantes (84,4%), para el Caso 2 hay 15 estudiantes (63%) y por último el Caso 3 hay 16 estudiantes (84,2%), lo cual hace referencia a un concepto para valorar el estilo de vida que lleva Homero.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes de cuál es tu concepto para valorar el estilo de vida que lleva homero.

C1. E6. T.5: [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilo de vida no saludable] *La persona que práctica ejercicio tiene una buena conducta saludable, pero el que consume los suplementos tiene la idea errónea de cómo vivir una vida saludable*

C2. E8. T5.: [Haciendo referencia a la subcategoría de prácticas de riesgo] *Influyen bastante factores uno de ellos, es la afectación de hechos que la víctima ha experimentado como le sucedió a esta chica, otro podría ser por la apariencia física ya que la persona no se siente conforme con el tipo de cuerpo que tiene y decide exagerar al no dejar de comer y esto a su vez se va convirtiendo en un trastorno alimenticio que podría acabar con su vida.*

C3. E1. T5.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Estilo de vida no saludable] *El estrés la depresión la violencia intrafamiliar y desórdenes alimenticios las críticas*

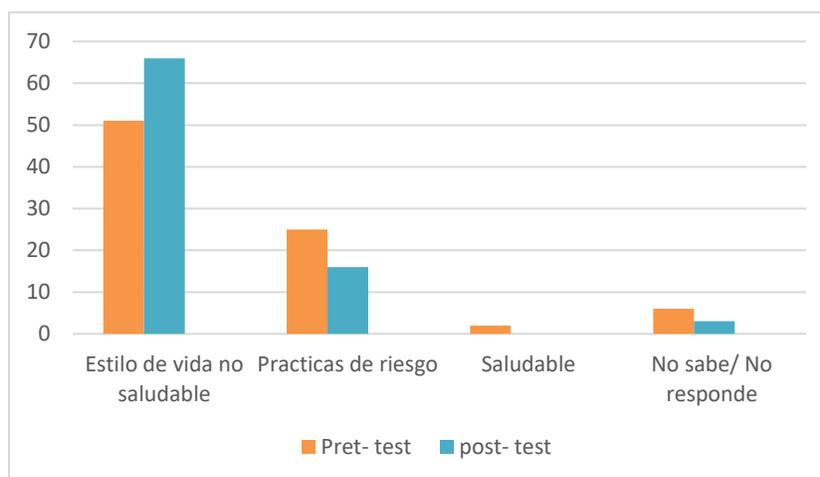


Figura 35 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Naturaleza Estilos de Vida

En este interrogante, se puede establecer que la gran mayoría en los tres casos se basaron en un estilo de vida no saludable, haciendo referencia que Homero se dejó afectar e influenciar por los ámbitos externos como la sociedad, pero también se evidencia un gran número de respuestas dadas que asocian a la imagen personal como prácticas de riesgo que van afectando a su cuerpo y salud.

Zafra (2017) indica que los hábitos y conflictos alimentarios van más allá de las desigualdades macroeconómicas que tendrían que ver con la dimensión más personal, interna y simbólica de lo cotidiano con una situación difícil y conflictiva en el momento de elegir qué y cómo comer en un espacio socio alimentario y mercantilizado. Por lo tanto, se afirma que la sociedad actual ha enfatizado en alimentos fáciles de cocinar o ingerir sin medir contradicciones nutricionales y de salud, todo esto ha conllevado a que el comer sea en función del gusto, la preferencia, y los recursos económicos. Asimismo, se determina que la alimentación es un sistema de comunicación de significados sobre nuestras identidades individuales y colectivas.

7.7.3 Cambios Alimenticios

A través de la observación de los hábitos de vida que posee el personaje de los Simpson surge la necesidad de plantear: Desde tu experiencia y lo que sabes de la alimentación ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?

En relación a las experiencias y saberes sobre alimentación y cómo se podrían adaptar hábitos para un buen cambio, los estudiantes argumentan sus ideas las cuales se organizaron en las siguientes subcategorías *No sabe/No responde* para el Caso 1, 2 y 3 con una variable de cero estudiantes, continuando con la denominada *Consumo de verduras y frutas* se hallaron 8 estudiantes (20%) en el Caso 1, para el Caso 2 a 3 estudiantes (13%) y en el caso 3 a 1 estudiante(5,3%), en la tendencia de *Disminución de bebidas y alimentos azucarados* para el Caso 1 se encontró a 16 estudiantes (39%), en el Caso 2 a 9 estudiantes (8,3%) y en el Caso 3 a 9 estudiantes (47,4%), en la última subcategoría y la más destacada se tiene a *Alimentación saludable* en ella se ubica que en el Caso 1 hay 17 estudiantes (42%), en el Caso 2 hay 12 estudiantes (50%) y en el Caso 3 hay 9 estudiantes (47,4%) donde indica que los cambios que recomiendan son de la implementación de una alimentación saludable y balanceada que para que no haya un desorden en las comidas, remarcando como importante que debe ocurrir un cambio necesario en la vida diaria.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes de ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?

C1. E14. T6.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Disminución de bebidas y alimentos azucarados] *La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad. La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.*

C2. E10. T6.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Alimentación Saludable] *Para desarrollarse un cuerpo es necesario introducir a nuestro cuerpo todo tipo de proteínas, vitaminas y todo lo bueno, acompañado de un buen ejercicio para estar saludables*

C3. E9. T6.: [Haciendo referencia a la subcategoría de Consumo de frutas y verduras] *Comer vegetales, jugos naturales, proteína, mucha agua también*

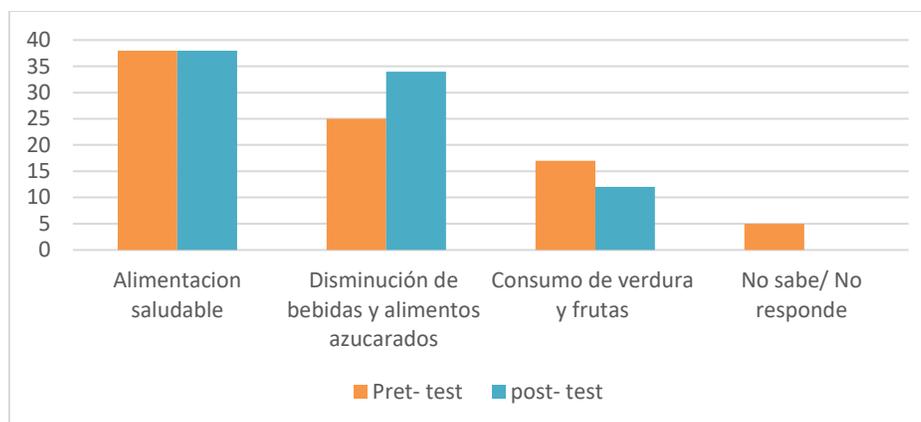


Figura 36 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Cambios Alimenticios

Como se puede contemplar en las respuestas dadas por los y las estudiantes sobre los cambios alimenticios que recomendarían, se evidencia que en el pret y post-test se mantiene un equilibrio sobre la recomendación de una alimentación saludable, continuando que después de la intervención didáctica la subcategoría de disminución de bebidas y alimentos azucarados tuvo un incremento en recomendaciones para el cambio alimenticio, tras de esto se observa que el consumo de verduras y frutas disminuyó en sugerencias basándose que para un hábito de alimentación adecuado no solo se basa en el consumo de estos.

Por lo tanto, Muñoz et al., (2013). Mencionan que en el contexto escolar deben existir mejores prácticas educativas que involucren a los docentes, comunidad y educandos para una orientación en los aspectos de consumo de alimentos y bebidas industrializadas. Todo esto es considerado debido al aumento del consumo de alimentos procesados que ha generado enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso. Por otro lado, De la Cruz (2018), hace referencia que la escuela debe generar cambios de conductas propias que ayuden en la capacidad de resolver situaciones nutricionales.

7.7.4 Problemáticas Salud

Esta categoría está basada en la perspectiva de una imagen relacionada con una educación desde casa; por lo que surge en interrogante: ¿Cuáles consideras son las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que conlleva la educación en casa?

En esta pregunta se analizaron cuatro subcategorías las cuales son **Poca actividad Física** en donde se halla que para el Caso 1 hay 13 estudiantes (32%), en el Caso 2 hay 5 estudiantes (21%) y en el Caso 3 hay 7 estudiantes (37%), en la subcategoría **Alimentación Inadecuada** se obtiene que para el Caso 1 fue seleccionada por 7 estudiantes (17%), en el Caso 2 se tiene a 6 estudiantes (25%) y en el Caso 3 hay 2 estudiantes (11%), continuando con el **Empleo de Tecnologías** en el Caso 1 tiene a 20 estudiantes (49%), en el Caso 2 a 7 estudiantes (29,2%) y en para el Caso 3 a 10 estudiantes (53%), y para finalizar la última subcategoría de este grupo es **No sabe/ No responde** la cual se encuentra que en el Caso 1 tiene a 1 estudiante (2,4%), en el Caso 2 a 6 estudiantes (25%) y para el Caso 3 cero estudiantes, esto refleja que para los y las estudiantes el causante de las problemáticas de salud es la poca actividad física y una alimentación inadecuada, pero no dejando de lado que actualmente se emplea el uso de la tecnología de manera exorbitante.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre los Problemas de Salud

C1. E11. T11. [Haciendo referencia a la subcategoría Poca Actividad Física] *Pues que los estudiantes en casa solo mantienen en los celulares computadores etc Y no practican deporte*

C2. E2. T11. [Haciendo referencia a la subcategoría Empleo de Tecnología] *Es muy importante la educación que nos brindan en nuestra casa porque de eso depende nuestra vida*

C3. E6. T11. [Haciendo referencia a la subcategoría Alimentación Inadecuada] *Uno puede ejercitar el cuerpo humano y alimentarse sano*

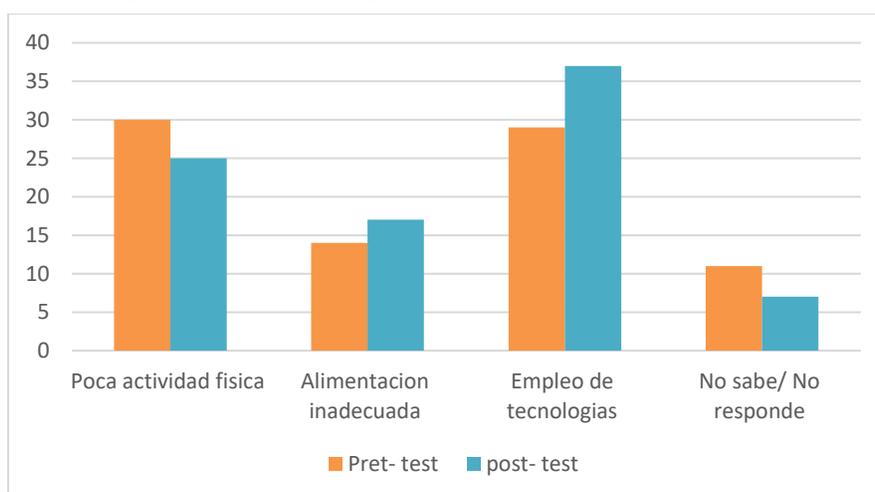


Figura 37 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Problemáticas Salud

En esta pregunta evidenciamos que las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que conlleva la educación en casa los más altos son la poca actividad física y el empleo de tecnologías las cuales afectan sustancialmente a los y las estudiantes, la mayoría de las personas cree que la pandemia pudo afectar negativamente su trabajo, ingresos o educación, y al menos la mitad de la población tendría alguna alteración en su salud mental (Banna et al., 2020).

Es así como los inesperados cambios estructurales en el modelo educativo que debieron ejecutarse de manera expedita, ante la necesidad de migrar toda actividad presencial a la virtualidad, reflejaron, muchas problemáticas, así como en otros campos, las profundas desigualdades y problemas que la presencialidad y la desconexión habían ocultado, la pandemia sacó a flote todas estas falencias.

Por otro lado, encontramos que la poca actividad física ya sea la Educación Física tradicional o virtual, el objetivo fundamental post pandemia debe ser dirigido a las capacidades físicas, coordinativas, motoras, pero más que todo a la capacidad del ser humano de crear, luchar y sostener el bienestar y la felicidad, Colef (2020), pero esto no se ve evidenciado en la actualidad.

7.7.5 Alimentación

La siguiente categoría surge con respecto a la lectura realiza sobre la alimentación colombiana el interrogante planteado es: La población colombiana ha presentado índice de sobrepeso y malnutrición en los últimos años ¿Por qué consideras que ocurre este fenómeno asociado a la salud, si nuestro país se considera “una de las mayores despensas de frutas y verduras para el mundo”?

A partir de la anterior pregunta y de las respuestas dadas se definieron cuatro subcategorías iniciando por la subcategoría **Consumo Comida No Saludable** que en el Caso 1 tiene a 30 estudiantes (73,2%), en el Caso 2 a 10 estudiantes (41,2%) y en el Caso 3 a 19 estudiantes (100%), la siguiente es el **Desconocimiento de Enfermedades Cardiovasculares** tanto en el Caso 1 como en el Caso 2 y en el Caso 3 ningún estudiante escogió esta subcategoría, para la subcategoría **Reducción Comida Saludable** en el Caso 1 tiene 10 estudiante (24,4%), el Caso 2 tiene 14 estudiantes (58,3%) y para el Caso 3 cero estudiantes, para la última subcategoría la cual es **No**

Sabe/ No responde el Caso 1 tiene 1 estudiante (2,4%), en los casos 2 y 3 de encuentra cero estudiantes .

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre la Alimentación.

C1. E2. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría Consumo de Comida No Saludable] *Porque Comemos Mucha Comida Chatarra Y embutidos*

C2. E3. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría Reducción Comida Saludable] *Por qué las personas no comen frutas o verduras ellas comen solo Comidas que venden así en la calle y eso no es saludable*

C3. E4. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría No sabe/ No Responde] *Mmm en primer lugar nuestro país tiene mucha pobreza, sumándole el hecho de la corrupción la malnutrición no debería ser un misterio.*

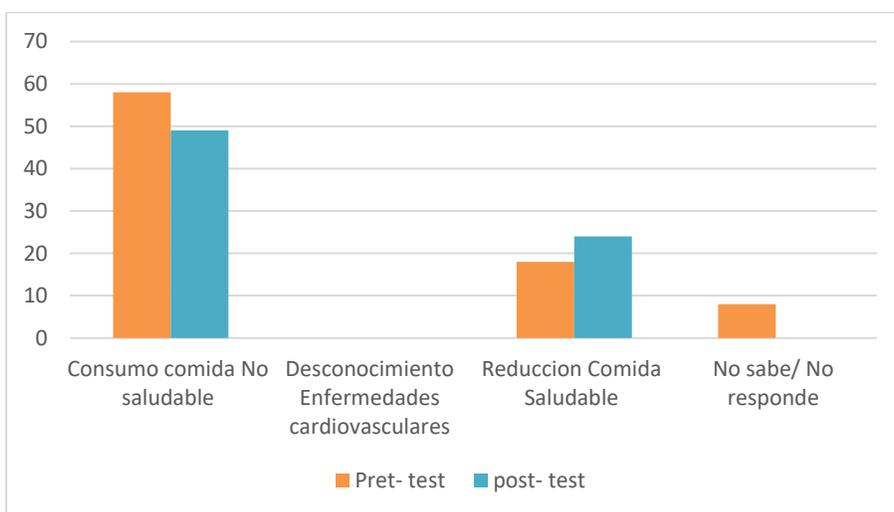


Figura 38 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Alimentación

Para esta pregunta los y las estudiantes indicaron que el índice de sobrepeso y la malnutrición de los últimos años es por el consumo excesivo de comida no saludable, La esencia de la malnutrición es multifactorial e incluye aspectos biológicos, sociales, culturales y socioeconómicos, La malnutrición se define como la nutrición deficiente o desequilibrada a causa de una dieta pobre o excesiva de grasas, para Fonseca et al., (2020), El sobrepeso y la obesidad se presentan a cualquier edad, sin embargo, los niños y adolescentes conforman una población especialmente vulnerable, debido a que la velocidad de crecimiento del tejido adiposo es mayor

en edades tempranas de la vida, es por ello que constituye actualmente un problema de salud pública muy grave, porque su prevalencia se incrementa constantemente, con todas las consecuencias adversas que esto conlleva.

En opinión de los autores, la niñez constituye un período crítico en el ser humano pues se caracteriza por el crecimiento físico, el desarrollo psicomotor, social, y de hábitos que condicionan el bienestar y la calidad de vida del futuro adulto, consideramos que la madre contribuye directamente con la alimentación natural que de ella deriva la supervivencia del niño y su presencia es fundamental para el desarrollo durante los primeros años de vida; tiene un efecto importante sobre el bienestar psíquico y emocional del niño, vital para el posterior desarrollo intelectual.

7.7.6 Promoción de la Salud

En esta categoría surge el siguiente interrogante: Desde tu experiencia qué recomendarías a nivel alimenticio y prácticas físico- deportivas para cuidar nuestra salud.

En relación a las respuestas dadas por los estudiantes se definieron 4 subcategorías iniciando con la más importante ***alimentación balanceada*** que para el Caso 1 hay 32 estudiantes (78%) en el Caso 2 hay 13 estudiantes (54,2%) en el Caso 3 a 16 estudiantes (84,2%), en la segunda subcategoría se encontró el ***aprovechamiento tiempo libre*** en el Caso 1 con 3 estudiantes (7,3%) en el Caso 2 a 4 estudiante (17%) en el Caso 3 hay 2 estudiantes (11%), en la tercera subcategoría están las ***prácticas Físico-Deportivas*** en el Caso 1 hay 6 estudiantes (15%) en el Caso 2 hay 5 estudiantes (21%) en el Caso 3 hay 1 estudiante (5,3%) para para la última y no la menos importante se encuentra a **No sabe/ No responde** en el Caso 1 con cero estudiantes, en el Caso 2 con 2 estudiantes (8,3%) y en el Caso 3 cero estudiantes.

A partir de lo anterior, exponemos algunas evidencias de respuestas de los y las estudiantes sobre los niveles alimenticios y las prácticas físico-deportivas para cuidar la salud.

C1. E30. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría alimentación balanceada] *Para Nosotros Cuidar nuestra Salud, es Alimentándose Bien, Comiendo Frutas, Verduras, Haciendo ejercicios entre otras.*

C2. E9. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría prácticas físico deportivas] *Comidas sanas, ejercicio mínimo 30 minutos por día y hacer cosas productivas*

C3. E. T18. [Haciendo referencia a la subcategoría aprovechamiento del tiempo libre] *Todo tiene que ser balanceado y figo a una dieta y los horarios de ejercicio*

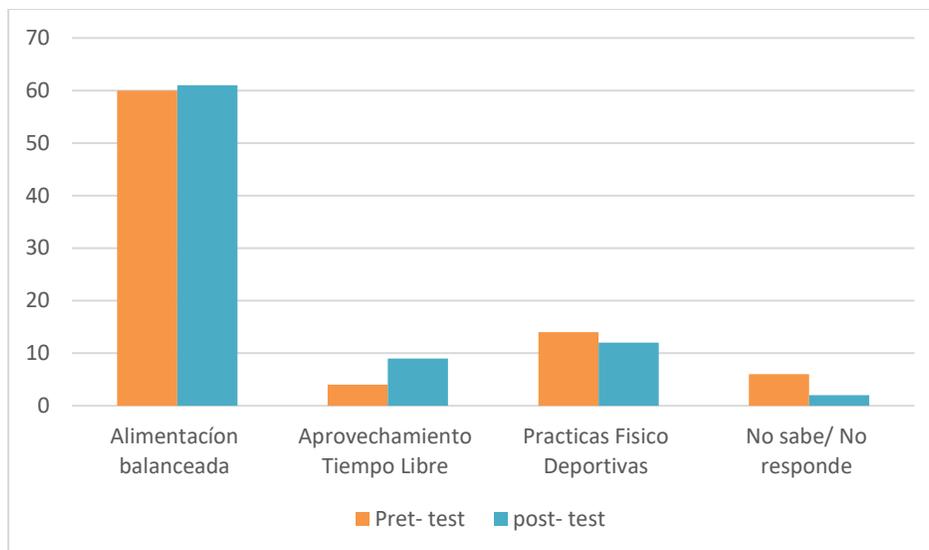


Figura 39 Frecuencias del pret y post-test de la categoría Promoción de la Salud

Para esta pregunta desde tu experiencia qué recomendarías a nivel alimenticio y prácticas físico-deportivas para cuidar nuestra salud, los y las estudiantes determinaron que la alimentación balanceada y las prácticas físico-deportivas son buenas maneras de implementación para cuidar la salud, para Carcamo y Mena (2006), La alimentación y la actividad física influyen en la salud, ya sea de manera combinada como cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, como en la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la alimentación, entendiéndose por Alimentación un proceso prioral y voluntario y la nutrición, como un proceso pastoral e involuntario; por ello, se plantea que una alimentación saludable es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

Según Carcamo y Mena, (2006). Las decisiones sobre la alimentación, la nutrición y la actividad física suelen recaer en las mujeres y están basadas en la cultura y en las dietas tradicionales. Los programas encaminados a promover una alimentación sana y la actividad física

en los seres humanos para prevenir enfermedades son instrumentos decisivos para alcanzar los objetivos de desarrollo tanto personal como social

7.8 Diseño y Aplicación de la Secuencia Didáctica mediada por las Tic

En este apartado mostramos la sistematización de los resultados correspondientes a la aplicación de la secuencia didáctica mediada por las Tic sobre las diferentes temáticas acerca de las dimensiones Actividad Física, Alimentación y Ocio de tres instituciones del Departamento del Huila. Para su debida estructuración y elaboración se tuvieron presentes los contenidos de aprendizaje, estrategias de enseñanza, finalidades y evaluación.

En relación a lo mencionado anteriormente se muestra en primera instancia las características correspondientes a cada temática implementada en cada sesión, sus principales actividades y contenidos de enseñanza, como también las respectivas categorías y subcategorías evidenciadas sobre el aprendizaje de los y las estudiantes en los encuentros sincrónicos.

La secuencia de clases estuvo integrada por cuatro (4) sesiones de 2 horas cada una, en las cuales se tuvo en cuenta los diferentes elementos que se recopilaron en la tabla Estadísticos Descriptivos para el momento inicial del Grupo Intervención. (Tabla 4 de las preguntas las categorías y las subcategorías) de esta manera se diseñaron las Guías de Trabajo de acuerdo a los conceptos *Alimentación, Ocio y Actividad Física*.

Tabla 11 Estructura general de la intervención didáctica con las temáticas desarrolladas

TEMATICA	Nº DE SESIONES DE CLASES
Alimentación	Actividad 1: Conversatorio (30 minutos)
	Actividad 2: Lectura Carnes y Cáncer (30 minutos)
	Actividad 3: Hábitos saludables (30 minutos)
	Actividad 4: Impuesto a las bebidas azucaradas: Bien pero insuficiente (30 minutos)
Ocio	Actividad 1: Responder las preguntas de acuerdo con el video "El psicólogo Carlos González nos habla de la adicción de los niños a los videojuego"

	(40 minutos)
	Actividad 2: Debate de acuerdo a la imagen con diferentes tipos de Ocio. (40 minutos)
	Actividad 3: Entrevista a familiares o amigos en relación a las actividades de tiempo libre. (40 minutos)
Actividad Física	Actividad 1: Lectura ¿Conocer tu ADN puede ayudarte a rendir más al hacer ejercicio y al buscar perder peso? (45 minutos)
	Actividad 2: Video acorde a tener un estado de salud optimo. (45 minutos)
	Actividad 3: Entrevista a los padres sobre sus rutinas de ejercicio a lo largo de sus vidas y comparar la tuya con la de ellos. (30 minutos)

En este contexto, se plasma las diferentes categorías utilizadas en la unidad temática abordada, como también las subcategorías y tendencias sistematizadas con respecto a las respuestas por parte de los y las estudiantes durante las intervenciones sincrónicas, así mismo en las intervenciones didácticas se analizaron según el total de las afirmaciones hechas por los y las estudiantes en cada una de las guías, el trabajo se realizó de manera individual en los seis grupos de cada uno de los casos.

7.8.1 Temática 1: Alimentación

En esta semana de intervención sincrónica se plantearon actividades relacionadas a la temática de “*Alimentación*”, con el objetivo de que los estudiantes se apropiaron de las temáticas relacionadas a la alimentación y la construcción de buenos hábitos para la vida.

Debidamente se muestran los objetivos de aprendizaje que se definieron para la guía de trabajo.

Objetivos

- Reconocer los distintos componentes de la alimentación en la educación y su aplicación en la cotidianidad.
- Debatir ideas, concepciones y perspectivas hacia los alimentos y sus implicaciones.

- Determinar las posibles causas y consecuencias de distintas prácticas saludables y no saludables en la alimentación.
- Reflexionar sobre la importancia de una adecuada alimentación y la construcción de buenos hábitos en la vida.

De igual manera se presentan las guías de trabajo “*Alimentación*” (Imagen 1).

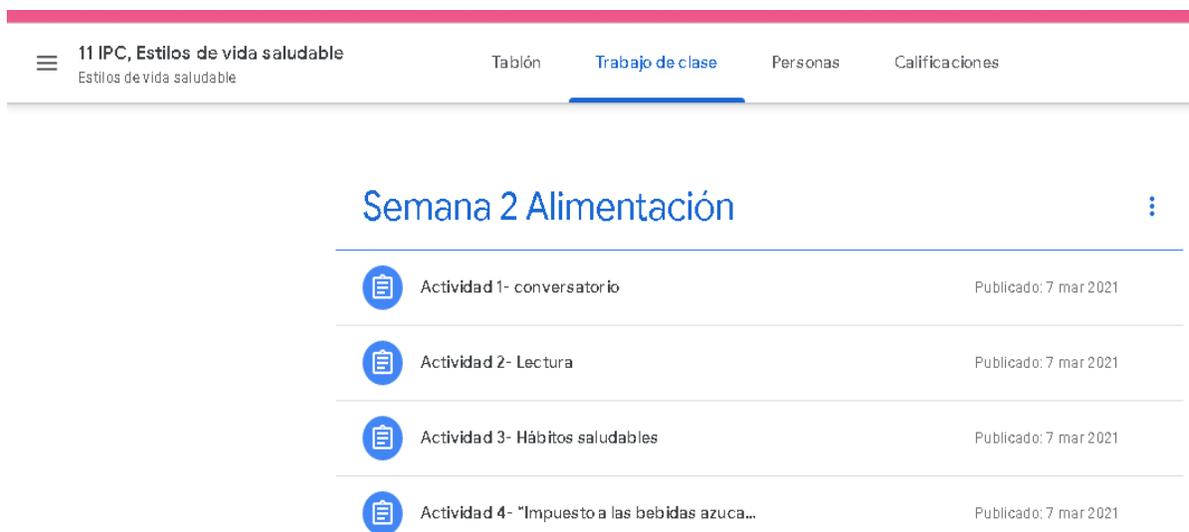


Imagen 1 *Actividades Alimentación*

De acuerdo a lo anterior, en la Actividad 1 se hace un conversatorio en torno al punto de vista de cada uno de los estudiantes de acuerdo a la película *Hasta los Huesos*, donde ellos exponen sus pensamientos y sentimientos respecto a lo sucedido en cómo se relaciona la alimentación y el problema descrito en la película con la salud y que los estudiantes debían proponer que otros asuntos son importantes de hablar en la educación para la salud y de cómo influyen los factores externos (sociales, culturales y familiares) en los trastornos de conducta alimenticios.

Posteriormente en la Actividad 2 los estudiantes abordaron la lectura “*Carnes y Cáncer*” (Imagen 2) con el fin de debatir ideas, concepciones y perspectivas hacia los alimentos y sus implicaciones.

WHAT THE HEALTH



CARNES Y CÁNCER

50 gramos de carne procesada consumida a diario aumentan el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%.

Asusta, ¿eh? En ningún momento es mi intención defender el consumo de carne procesada habiendo tantos alimentos mil veces más nutritivos y saludables, pero hacer esta clase de afirmaciones, con el papel que juega el cáncer en nuestra sociedad me parece cuanto menos peligroso y de muy mal gusto. La afirmación que se hace en

El documental alude al riesgo RELATIVO de padecer cáncer comparando dos poblaciones que sigan hábitos distintos, no al riesgo absoluto. Este patrón de contar la información a medias y ser alarmistas se repite durante todo el documental, de aquí la necesidad de poner nuestros cerebros en modo crítico y pasar un filtro antes de creerlo todo. Mejor que yo, lo explica esta investigación sobre tipos de riesgo de cáncer, probada con estudios, a diferencia de las afirmaciones que valientemente se realizan en el documental y en ningún momento justifican.

Los estudios y el posterior informe de la (OMS) Organización Mundial para la Salud sitúan a las ya mencionadas carnes procesadas en el grupo I de carcinógenos, al mismo nivel y equiparándose al tabaco o al plutonio. Esto es verdad y no hay nada de discutible, pero las imágenes que acompañan a esta información (niños desayunando cigarrillos) lo único que pretende es exagerar y crear miedo al espectador. Hay mil maneras de explicar las cosas de forma racional y objetiva, pero han elegido la más carroñera para hacer llegar el mensaje.



PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL Y DIABETES

De alguna manera todos los problemas de salud (y especialmente la diabetes) los achacan al consumo de productos de origen animal y en concreto al consumo de grasas saturadas, quitando importancia a la actividad física, al estilo de vida como cómputo global y el azúcar excesivo en la dieta. Se centran en dar el mensaje de que no son los carbohidratos los que

causan la diabetes (cuando sí que tienen una incidencia probada), sino que la única culpable es la grasa que se encuentra en los productos animales. De acuerdo con la American Diabetes Association (fuente que ellos citan como respaldo para sus afirmaciones en numerosas ocasiones) se relaciona el consumo de azúcar y carbohidratos refinados con el padecimiento de la diabetes, mientras que en el documental se limitan a afirmar rotundamente que el único causante son las grasas. No lo hacen porque hayan descubierto algo que hasta ahora la sanidad no sabía, lo hacen para demonizar a toda costa los productos de origen animal. Además, para que quede claro y que al espectador no le quepa duda, lo ilustran con una animación que muestra cómo la grasa va creando la temida resistencia a la insulina. Pecan de simplismo al explicarlo, pero no les importa porque su objetivo queda conseguido, y quien ve el documental y no tiene muy claro cómo funciona lo de la diabetes, convencido. Y la culpa no es de quien no sabe, sino de quien puede enseñar y no lo hace.

Tomado de Voz paralela

En la Actividad 3 los alumnos hicieron el círculo alimenticio como se evidencia en la (Imagen 2) , este ejercicio trata de dibujar un círculo alimenticio con sus divisiones, se basará con los diversos alimentos frutas, verduras, lácteos variados, huevos, carnes, pescados, pan, cereales, legumbres, galletas, dulces, refrescos y de más, para poder hacer esta clasificación se debe de tener en cuenta la tabla nutricional de cada alimento, con el objetivo de conocer sus hábitos de alimentación, Con el fin de contextualizar las posibles causas y consecuencias de distintas prácticas saludables y no saludables en la alimentación, como también el reflexionar sobre la importancia de una adecuada alimentación y la construcción de buenos hábitos en la vida.

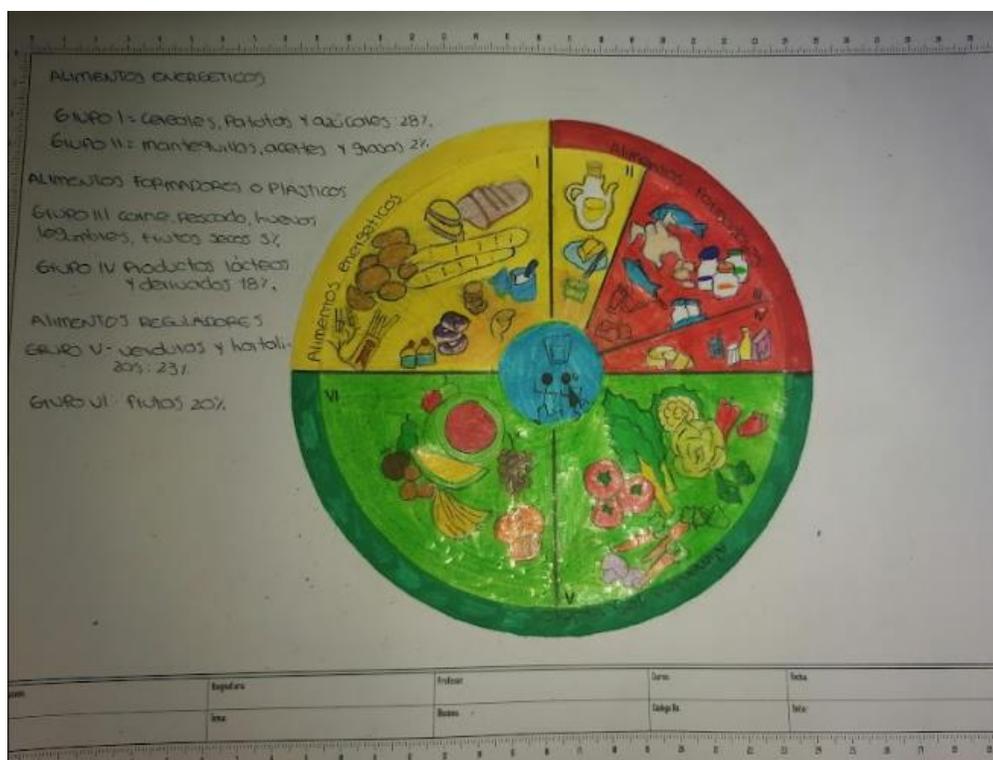


Imagen 3 *Circulo Alimenticio*

Posteriormente en la Actividad 4 se desarrolla la lectura titulada “Impuesto a las bebidas azucaradas: bien pero insuficiente” del Diario.es del 2017. Imagen 3

Impuesto a las bebidas azucaradas: Bien pero insuficiente



En Catalunya ha entrado en vigor el Impuesto sobre Bebidas Azucaradas Envasadas (IBEE). Es un nuevo capítulo, de una larga e inescrupulosa historia entre los intereses empresariales relacionados con la industria del azúcar y la salud de la población. A pesar de que la industria del azúcar intentó ya desde 1965 en EEUU, ocultar el efecto sobre las enfermedades coronarias, y de los cientos de millones de dólares invertidos en todo el mundo para tratar de lavar la imagen de las bebidas azucaradas, la evidencia científica finalmente se ha impuesto.

Revisiones sistemáticas y metaanálisis incluyendo decenas de estudios prospectivos y ensayos controlados, publicados en revistas de gran prestigio como el British Medical Journal y el American Journal of Clinical Nutrition, muestran inequívocamente desde el 2012 y 2013 que el consumo de bebidas azucaradas promueve el aumento de peso en niños y adultos. Es una de las más importantes causas de la epidemia de obesidad, que sufre Catalunya y el mundo y de la formación de caries dentales en los niños y adolescentes. La obesidad, es a la vez una causa fundamental de las enfermedades crónicas más comunes como cardiovasculares, diabetes y múltiples tipos de cáncer. Es decir, es una auténtica prioridad de salud pública a la que la sociedad y la administración debe hacer frente imperiosamente.

Una publicación reciente, en la revista de Medicina Preventiva de EEUU, ha dado a la luz las maniobras que Coca-Cola y Pepsi-Cola, las dos compañías más importantes de fabricación y comercialización de bebidas azucaradas, han desarrollado en los últimos años. Se sabe que han estado financiando a un total de 96 organizaciones nacionales de salud en EEUU, incluyendo muchas instituciones médicas y de salud pública, cuya misión específica incluye el combatir la epidemia de obesidad.

En España, la web de la compañía Coca-Cola, reconoce que entre el 2010 y el 2015, han financiado a 53 organizaciones, instituciones, y fundaciones relacionadas con la salud. Entre ellas, diversas organizaciones de la nutrición, como la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas, la Federación Española de Asociaciones de Nutrición y Alimentación, la Federación Iberoamericana de Nutrición, la Asociación Española de Nutrición Comunitaria, la Fundación Española de Nutrición y organizaciones médicas como la Asociación Española de Pediatría, la Federación Española de Diabetes, la Fundación Española del Corazón, y hasta la propia Fundación Dental Española.

Fotografía: iStockphoto.com



UNIVERSIDAD
SURCOLOMBIANA

NIT: 89118084-2

La financiación de actividades académicas o de investigación por industrias que fabrican productos que perjudican claramente la salud de la población, puede influenciar los resultados, favoreciendo los intereses de la industria. Una investigación reciente de investigadores españoles muestra que estudios financiados por compañías de la industria alimentaria, intentan justificar que no hay pruebas suficientes de que las bebidas azucaradas aumenten el riesgo de obesidad. Existe ya al respecto una larga y negra historia con la industria del tabaco y del alcohol y con el cambio climático. El interés de la industria es incrementar sus ventas y beneficios, el de las organizaciones relacionadas con la salud, debería ser promover y proteger la salud. Tienen por ello objetivos contrapuestos. No son conciliables.

Un número cada vez más grande de países como México, Finlandia, Noruega, Francia y Reino Unido han comenzado a implementar o diseñar impuestos a las bebidas azucaradas, como una medida para reducir el consumo, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Hay que tener presente que, en la batalla contra el tabaquismo, el aumento de precios de los cigarrillos fue la medida más efectiva para reducir su consumo.

La Generalitat de Catalunya, intentó hace unos años un impuesto a las bebidas azucaradas, que parece fue frustrado por presiones del embajador norteamericano en España, que amenazó con retirar las inversiones de Cataluña. Esta vez ha logrado ponerlo en marcha, lo que es muy positivo. El IBEE fija un impuesto con dos niveles. El primer nivel, para bebidas de entre 5 a 8 g de azúcar por cada 100 mililitros, es de 0,08 euros. El segundo nivel, para bebidas de más de 8 g de azúcar por cada 100 mililitros, es de 0,12 euros. Es decir, una lata de Coca-Cola de 330 mililitros que cuesta 0,58 euros pasa a costar 0,62 euros. Representa una 7 % de aumento. La OMS ha recomendado un aumento del 20 %. Por ello pensamos que la medida es un paso inicial, pero insuficiente. Este aumento de precio es casi testimonial y no será disuasorio; nos tememos que tendrá probablemente un efecto mínimo.

Por otro lado, un impuesto mínimo a las bebidas azucaradas es insuficiente para luchar contra la obesidad, que requiere una actuación integral. La pandemia de obesidad en el mundo avanza fuera de control y muestra el fracaso de las medidas que se han implementado hasta ahora. Las autoridades sanitarias deben establecer nuevas y más radicales estrategias. Sería deseable que el IBEE se acompañara de un nuevo impuesto, que ya se ha anunciado, a productos industriales muy poco saludables, con alto contenido en grasas saturadas, como la bollería industrial.

Pero más deseable aún es que los 30 a 40 millones de euros que se obtendrán con el impuesto se dedique a inversiones en salud pública, promoviendo hábitos saludables en niños y adolescentes en todos los colegios, gimnasios gratuitos en los barrios para que la población pueda realizar actividad física y subvencionar el consumo de alimentos saludables con bajo poder calórico, como frutas, vegetales y cereales integrales. Este enfoque social para el problema de la obesidad requiere de la participación activa de los centros y movimientos sociales. Mantener y proteger nuestra salud es un compromiso de todos.

Tomado de El Diario.es

 Sede Central / Av. Pastrana Borrero - Cra. 1  PBX: 875 4753
 Sede Administrativa / Cra. 5 No. 23 - 40  PBX: 875 3686
 www.usco.edu.co / Néiva - Huila  Línea Gratuita Nacional: 018000 968722



Para esta actividad 4 era importante saber el punto de vista de los y las estudiantes y saber ellos que creían en si es conveniente implementar esta normativa en los colegios del sector público del departamento y más en sus Instituciones Educativas.

7.8.2 Temática 2: Ocio

La siguiente intervención de clases virtuales se lleva a cabo la temática “**Ocio**”, de esta forma los estudiantes de acuerdo a las Actividades planeadas deben adquieren herramientas, conocimientos, actitudes y aptitudes para la planificación de su tiempo libre, por otro lado, permite que los y las estudiantes se apropien y se interesen sobre los hábitos del tiempo libre y como estos los pueden cambiar o modificar para que sean más provechosos para su desarrollo.

A continuación, se indican los objetivos de aprendizaje que fueron definidas para la guía de trabajo del Ocio.

Objetivos

- Debatar ideas, concepciones y perspectivas hacia el ocio
- Determinar las posibles causas y consecuencias de distintas practicas saludables y no saludables en el tiempo libre
- Reflexionar sobre la importancia de un adecuado uso del tiempo libre

En primera medida en la Actividad 1 mostramos la guía de trabajo titulada “**Adicción a los video juegos**” el cual consiste en proyectar el video *El psicólogo Carlos González nos habla de la adicción de los niños a los videojuegos* donde hacen relevancia al tiempo en que pasan los niños y adolescentes frente a una pantalla, el cual se efectuará con el objetivo de reflexionar sobre la importancia del adecuado uso del tiempo libre.

Para la Actividad 2 se realizó un debate en cuestión a la Imagen con diferentes tipos de Ocio ver en Figura XX, el objetivo fundamental es determinar las posibles causas y consecuencias de distintas practicas saludables y no saludables en el tiempo libre, de esta manera los y las estudiantes adquieren y reconocen algunas causas y sus consecuencias frente a las malas prácticas de vida, este debate es una estrategia la cual brinda un contexto especifico y global hacia los tres referentes que se trabajan (Alimentación, Ocio y Actividad Física)..



Imagen 5 Diferentes tipos de Ocio

Finalmente, se realiza la Actividad 3 la cual ellos hicieron una entrevista a familiares o amigos donde debían relacionar el cómo ellos consideran el uso de videojuegos por parte de los niños, también si ellos creen necesario el control de las actividades de tiempo libre por parte de los padres hacia los adolescentes o niños, por otro lado el cómo afecta la relación social de un adolescente que permanece por largas horas expuesto a una pantalla, contrario uno que no lo hace, para finalizar esta actividad los y las estudiantes exponen sus entrevistas en los encuentros sincrónicos.

7.8.3 Temática 3: Actividad Física

Para la semana 4 de intervención de los encuentros sincrónicos, se planteó la temática “*Actividad Física*” con el fin de poder saber cómo estaban los estudiantes con sus ideas previas en torno a ese tema. De esta manera, las actividades que se realizaron facilitaron que los y las estudiantes se apropiaron de los conocimientos y del desarrollo de las actitudes hacia la Educación para la salud.

A continuación, se muestran los objetivos de aprendizaje que se definieron para el desarrollo de la guía de trabajo:

Objetivos

- Reconocer los diferentes componentes de la educación para la salud y su aplicación a la cotidianidad.
- Identificar los factores de riesgos que alteran los estados de salud
- Debatir ideas, concepciones y perspectiva hacia la salud y sus implicaciones en el aula
- Determinar las posibles causas y consecuencias de distintas prácticas saludables y no saludables de acuerdo a la actividad física
- Reflexionar sobre la importancia de prácticas saludables en la construcción de un proyecto de vida.

A partir de lo anterior se mostrará en la tercera semana de trabajo titulada ***“Actividad Física”*** en el cual en la Actividad 1 se realiza una lectura titulada ***“¿Conocer tu ADN puede ayudarte a rendir más al hacer ejercicio y al buscar perder peso?”*** para esta actividad se reconocen los diferentes componentes de la educación para la salud y su aplicación a la cotidianidad, teniendo en cuenta que si conocemos el funcionamiento de nuestro ADN ayuda a mejorar nuestro estilo de vida, los y las estudiantes logran adquirir el análisis para interpretar si esta información es útil respecto al tema que se está trabajando y teniendo en cuenta su entorno social y su vida cotidiana.

Para la Actividad 2 se visualiza el vídeo animado de los años 80 LA BUENA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (Vídeo Animado Años 80, Health Series, que nos habla sobre los aspectos más importante para tener un estado de Salud Óptimo. Destaca que dependemos de un Triángulo Equilátero de 3 lados, para esta actividad los estudiantes deben de tener en cuenta las pautas orientadoras que según la rutina diaria de los y las estudiantes se podrían conservar físicamente bien según el video, como también el si el hacer actividad física contribuye en la salud mental durante una crisis, para esta intervención virtual se tiene en cuenta el objetivo de reflexionar sobre la importancia de prácticas saludables en la construcción de un proyecto de vida.

Para finalizar en la Actividad 3 los y las estudiantes debían entrevistar a tus papas y pregúntales cuales han sido sus rutinas de ejercicio a lo largo de sus vidas, y compárala con la de ellos, y hacer un proceso comparativo exponiendo sus análisis en el encuentro sincrónico, para esta actividad tenemos en cuenta el objetivo de determinar las posibles causas y consecuencias de distintas prácticas saludables y no saludables de acuerdo a la actividad física.

En los últimos meses el mundo se ha tenido que enfrentarse a nuevos retos debido a la pandemia, esto ha llevado a que las cosas en diferentes ámbitos se replantearan. Nosotras como jóvenes investigadoras de la universidad Surcolombiana e integrantes de semillero ENCINA no fuimos la excepción, lo cual nos vimos en la tarea de modificar la metodología para implementar esta investigación por lo que se efectuó por medio virtual empleando las TICs.

Lo primero que se realizó fue un encuentro con los estudiantes de los grados decimos y once de las Instituciones Educativas para dar a conocer nuestro proyecto, por parte de los chicos recibimos una excelente acogida con bastante participación en la primera intervención sobre la importancia de tener hábitos y prácticas saludables. A medida que avanzábamos en las intervenciones los jóvenes respondían más a la solución de las actividades planteadas dando muy buenos aportes sobre el cuidado de la salud y como la sociedad no se debe dejar afectar por las modas o estereotipos de la actualidad.

8. Conclusiones

En el presente apartado presentamos las principales inferencias, construcciones, reconstrucciones y reflexiones a las cuales se ha llegado después de la aplicación de esta investigación, en donde se contó con la participación de seis grupos de intervención en los grados décimo y once en tres casos del Departamento del Huila por lo cual se implementó una Unidad didáctica mediada por las Tic y basada en cuestiones Sociocientíficas de acuerdo a las dimensiones de Actividad Física, Alimentación y Ocio , esto se dio debido a la emergencia sanitaria por la que pasaba el mundo (Covid19).

En primera instancia se diseñó una Unidad Didáctica de acuerdo a las necesidades que se investigarían (Actividad Física, Alimentación y Ocio), esta se implementó por medio de la plataforma Classroom a la cual se podía acceder desde Google resaltando que la gran mayoría de los y las participantes tenían acceso y contaban con un medio tecnológico para hacerlo, dicho material didáctico permitió el reconocimiento de ideas previas y erróneas sobre los ámbitos de una vida saludable, como también proporcionó el fortalecimiento del proceso enseñanza aprendizaje en los y las estudiantes de los tres casos, tanto en el pretest como en el post test.

Por otro lado, dichas concepciones finales se aproximaron a un conocimiento científico ideal en relación a los cambios de aptitudes en pro de mejorar sus estilos de vida y los de su entorno, donde también se observó que el estudiantado se favoreció en la construcción de emociones positivas como amor, interés y respeto por su cuerpo en los hábitos de Actividad Física, Alimentación y Ocio.

Así mismo, se destaca que una de las principales estrategia que favoreció el cambio de las concepciones de los y las estudiantes, fue la visualización de un corto de la película *Hasta los Huesos*, dicha intervención fortaleció y permitió la asociación de los conocimientos adquiridos en los encuentros sincrónicos con la sociedad. Así mismo, tenemos al cuestionario basado en la lectura *Carnes y Cáncer* que proporcionó ideas claras y puntuales sobre la alimentación con respecto a las carnes procesadas y a las enfermedades que estas acarrear. De tal manera, se ha evidenciado que las estrategias implementadas en los encuentros virtuales despertaron un gran interés y una buena disposición para una enseñanza y aprendizaje por competencias, donde permitió que el estudiantado tuviera una mejor comprensión de la realidad personal y social de las

problemáticas de salud en su entorno. Frente a esto, se puede observar que las categorías de alimentación y ocio muestran un progreso favorable en las concepciones finales.

Teniendo en cuenta las revisiones bibliográficas que se realizaron al iniciar esta investigación y en donde se determinó que era fundamental una articulación de las dimensiones Actividad física, Alimentación y Ocio en los procesos de aprendizaje de los y las estudiantes en las diferentes etapas de estudio, se determina que la educación para la salud es un ámbito en el cual se debe enfatizar en la enseñanza de las ciencias, para así generar comprensión y solución de las problemáticas que se puedan presentar en la sociedad.

Como futuros docentes, la realización y la implementación de esta investigación ha permitido reconocer las falencias a las cuales se enfrentan los docentes tanto como los y las estudiantes dentro del aula de ciencias. Por consiguiente esta investigación se convierte en un referente de suma importancia en la educación para la salud a nivel local, como también nacional e internacional, para así seguir desarrollando investigaciones en la línea didáctica de la salud, esperando así promover un aprendizaje significativo, fortaleciendo las emociones, el interés y el progreso de una vida saludable.

Por consiguiente, llevar a cabo este tipo de investigación o intervenciones didácticas tanto en Zonas Urbanas, como Zonas Rurales, ayuda a la comparación de las concepciones iniciales como finales de los y las estudiantes, de esta forma favorece el diseño de actividades las cuales se adapten a las necesidades educativas de cada uno de los educandos.

Para finalizar, en Colombia la enseñanza de las ciencias presenta falencias en los contenidos curriculares debido a que no son introducidos adecuadamente en la educación, en este caso para la salud; por ejemplo, las dimensiones de Actividad física, Alimentación y Ocio se determinan irrelevantes para la enseñanza-aprendizaje en el aula de clases. Por estas razones, es fundamental que en la formación de los futuros docentes ocurra una articulación educativa ante estos ámbitos de vida para la contribución del desarrollo de niños, jóvenes y adolescentes capaces de poder manejar su vida correctamente.

9. Recomendaciones

Es de gran importancia que para una próxima investigación local tanto como nacional o internacional, se aborde una población de manera presencial y no virtual como en este caso, con el fin de obtener una caracterización más global y una variabilidad de información sobre los estilos de vida en relación a la Actividad Física, Alimentación y Ocio.

En primera instancia es necesario hacer referencia que los maestros y las maestras en formación se deben de tener en cuenta en el contexto sociocultural en el sector educativo en el cual se lleven a cabo actividades las cuales ayuden a desarrollar los contenidos de la Alimentación, Actividad Física y Ocio, que faciliten la enseñanza de este currículo.

Por otro lado, promover los hábitos de alimentación saludable en los y las estudiantes de los tres casos, enseñándoles sobre los tipos de alimentos que son aptos para el buen funcionamiento y crecimiento de su cuerpo, puesto que en los resultados obtenidos se evidenció que el porcentaje de alimentación buena es baja.

Adicionalmente, es importante favorecer la formación inicial de los docentes que se motiven por el desarrollo de una didáctica más alternativa en el aula de ciencias la cual involucre las diferentes áreas del conocimiento, siendo así una educación transversal y completa, teniendo en cuenta que se tendría una apropiación de los contexto de acuerdo a cada recurso pedagógico utilizado, reconociendo y apropiando no solo saberes científicos extraídos de libros descontextualizados en la mayoría de los casos, sino observando su entorno y su vida cotidiana, el cual es un contexto que aporta diferentes elementos que ayudan al proceso de enseñanza aprendizaje.

Finalmente, es importante concientizar a toda la comunidad estudiantil sobre la importancia de los hábitos de vida saludable, para que no solamente modifiquen sus estilos de vida, sino también que sean ellos quienes compartan la información a sus familiares y su entorno social, evitando para un futuro enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer y sobre todo el sedentarismo.

Referencias Bibliográficas

- Abela, J. A. (2012). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. Fundación centro estudios andaluces.
- aDeSe (2011) *El video jugador español: perfil, hábitos e inquietudes de nuestros Gamers 30 septiembre* 2011
http://www.aevi.org.es/pdf/EstilodeVidayvaloresdelosjugadoresdevideojuegos_resumenpresentacion.pdf
- Almeida, V. (2019) *Concepciones sobre estilos de vida Saludable, Hábitos y Practicas físico-deportivas de estudiantes universitarios después de cursar deporte formativo en la sede Neiva de la Universidad Surcolombiana*
- Álvarez, C. (2015) *Factores que influncian un estilo de vida sedentario en las estudiantes de cuarto ciclo de los colegios públicos*
- Álvarez, L. (2012). *Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto*. Salud pública "Universidad de Antioquia", 95-101.
- Amaya, M., y Gaviria, A. (2007) *Estilos de vida, Estilos de vida, Bienestar psicológico y sentido de coherencia en los estudiantes adultos de la universidad de san Buenaventura, seccional Medellín*
- Arias, I., y Dallagnol, M. (2016) *Abordaje de Cuestiones Sociocientíficas: una alternativa para trabajar la interdisciplinariedad y vivenciar CTSA*. Memorias, Séptimo Congreso Internacional sobre Formación de Profesores de Ciencias. Bogotá
- Arias, I. (2014). *Articulación de las Cuestiones Sociocientíficas al currículo de Ciencias: Aportes y limitaciones ara la formación de profesores en la Interfaz Universidad - Escuela*. *Tecné, Episteme y Didaxis: TED*, 151- 157.
- Banna, A., Sayeed, A., Kundu, S., Christopher, E., Hasan, T., Begum, R., Kormoker, T., Dola, I., Hassan, M., Chowdhury, S. y Khan, I. (2020). *The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the adult population in Bangladesh: a nationwide cross-sectional*

- study. *International Journal of Environmental Health Research*, 1–12.
<https://doi.org/10.1080/09603123.2020.1802409>
- Barrial, A. y Barrial, A. (2011) *La educación Alimentaria y Nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional*. Universidad de Málaga <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/bmbm.html>
- Bejarano, J. L. (2016). *guía de entornos y estilos de vida saludable en comunidades indígenas lenkas*. Honduras: Organización Mundial de la Salud
- Bardín, L. (1977). *Analyse de contenu*. Paris: Presses Universitaires de France. (Tra. cast. *Análisis del contenido*. Madrid: Akal, 1986).
- Bermúdez, G. (2016) *Ambientes de Aprendizaje mediados por Tic, Virtuales o E-Learning e híbridos o Blenden- learning*. *Virtu@lmente*, 2(2), 119-134.
<https://journal.universidadean.edu.co/index.php/vir/article/view/1424>
- Bienestar Familiar - ICBF (2014) *Ocio, Recreación y Tiempo Libre*. https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/M1_Guia13.pdf
- Botero, Maribel., Jurado, D. y Arango, J. (2015) *cuestiones sociocientíficas en la clase de ciencias: el uso de WEBQUEST para promover la construcción social de conocimiento*
- Borrachero, A. (2015) *Las Emociones en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias en Educación Secundaria*
- Cano, D., Echeverri, E., y Giraldo, P. (2015) “*consumir o no alimentos modificados genéticamente?, una controversia sociocientíficas para contribuir a la formación sociopolítica en la clase de ciencias*” Universidad de Antioquia
- Cardona, G. (2018) *La educación tradicional: ni pertinente, ni viable, ni eficiente*
<https://www.elcolombiano.com/blogs/lacajaregistradora/la-educacion-tradicional-ni-pertinente-ni-viable-ni-eficiente/2445>
- Carrión, D., Castro, P., y Aria, I. (2014) *Y tú ¿Qué tipo de carne prefieres en tu hamburguesa? Unidades didácticas sobre cuestiones sociocientíficas: construcciones entre la escuela y la universidad*. Universidad Pedagógica Nacional

- Carcamo, G., & Mena, P (2006). *ALIMENTACION SALUDABLE. Horizontes Educativos*, (11), [fecha de Consulta 20 de Febrero de 2022]. ISSN: 0717-2141. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Casallas, E., y Martínez, L. (2013) *La seguridad alimentaria: una cuestión controvertida en la escuela.*
- Charro, E. (2016) *La educación para la salud en la formación del maestro de primaria. Un estudio con el método Delphi.* Universidad de Valladolid
- Choque, Raúl (2005) *Comunicación y Educación para la promoción de la salud*
- Colef, C. (2020). *Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la "nueva normalidad". minimización de riesgos de contagio de la covid-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. Revista Española de Educación Física y Deportes*, (429), 81-93. Recuperado de: <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/902>
- Díaz, M., Belén, M., y Torres, A. M. (2015). *Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca.* Sociedad Colombiana de Pediatría, Pág 15-20.
- Diez, H. (2012) *Guía para la promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad infantil dirigida a las familias*
- De la Cruz, E (2015) *La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial.* Revista Paradigma
- España, E., Cabello, A., y Blanco, A. (2013) *La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria*
- Fonseca, Z., Quesada, A., Meireles, M., Cabrera, E., & Boada, A. (2020). *La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. Multimed*, 24(1), 237-246. Recuperado en 20 de febrero de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237&lng=es&tlng=es.
- Frágüela, R., Varela, L., y Caballo, M. (2016) *Percepción del profesor de Enseñanza Secundaria Postobligatoria sobre el papel de la escuela y sus tiempos en el ocio del alumnado*

- Gaeta, M., Cavazos, J., y Pérez, B. (2014) *Percepción personal y Hábitos alimentarios en el contexto escolar en niños Mexicanos de zonas Marginadas*
- Gavidia, V. y Talavera, M (2016) Los ocho ámbitos de la Educación para la Salud en la Escuela
- Giraldo, M. (2014) *Debates sobre alimentación con estudiantes de 3°: entre lo orgánico y lo agroquímico como asunto para la formación civilidad*. Universidad de Antioquia
- Girón, J. (2017) *Estudios sobre el tratamiento de la publicidad de productos alimentarios en la enseñanza de las ciencias*
- Gómez, J., Jiménez, R., De las Heras, M. y Vázquez, B. (2018) *Avance de Investigación: validación de un cuestionario para medir el nivel de autorregulación en el tratamiento de cuestiones sociocientíficas en un aula de clase de séptimo grado*. Revista Tecné, Episteme y Didaxis. Octavo congreso Internacional de formación de Profesores de ciencias para la construcción de Sociedades Sustentables
- Guerri, M. (19 de octubre de 2017). *¿Que son la emociones?* Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>
- Hernández R., Fernández C., y Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hoffmann, H. R. (2002). *Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable*. Colombia Médica, Vol. 33 N° 1.
- Ibáñez, C. (2008) *Educación para la salud en la escuela: una metodología diferente*. https://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2008/09/15/100908
- Jenkins, D. (2005). *Mejoremos la Salud de Todas las Edades, Manual para el Cambio de Comportamiento*. organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C, 6-7.
- Lavielle, P, Pineda, V, Jáuregui, O, & Castillo, M. (2014). *Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente*. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172. <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>

- López, G., Torres, K., y Lambraño, J (2017) *La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. Análisis normativo y de la política pública alimentaria*
- Martínez, A. (2015) *Métodos y estrategias pedagógicas utilizadas a nivel internacional en la educación nutricional del niño y adolescente con obesidad*
- Martínez, L. (2014) *Cuestiones Sociocientíficas en la formación de profesores de ciencias: aportes y desafíos*
- Martínez, L., y Parga, D. (2013). *La emergencia de las cuestiones sociocientíficas en el enfoque CTSA. GÓNDOLA, 23-35.*
- Martínez, C., Reinike, O., Silva, H., Carrasco, V., Collipal, E. y Jiménez, C. (2013) *Composición Corporal y Estado Nutricional de una Muestra de Estudiantes de 9 a 12 años de Edad de Colegios Municipalizados de la Comuna de Padre las Casas, Región de la Araucana-Chile*
- Mellado, V., Belén Borrachero, A., Brígido, M., Melo, L., Dávila, A., Cañada, F., y Sánchez, J. (2014). *Las emociones en la enseñanza. Enseñanza de las ciencias, 11-36.*
- MEN. Ministerio de Educación Nacional (2006). *Objetos Virtuales de Aprendizaje e informáticos. Portal Colombia Aprende*
- Mondragón, G. (2016) *Diseño y aplicación de una unidad didáctica en torno a la construcción de conocimiento científico escolar sobre la alimentación humana*
- Monje, J., y Figueroa, C. (2011). *Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. Entornos (24), 13-23.*
- Montoya, L. R. (2010). *Estilos de Vida y Salud. Red de Revistas Científicas de América Latina y El Caribe España, 4-5.*
- Monzón, M. (2007) *Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla* pág. 87-99

- Mora, M. (2018) *Desarrollo de la habilidad argumentativa, mediante una secuencia didáctica basada en un enfoque de cuestiones sociocientíficas*. Universidad Pedagógico Nacional de Colombia
- Moreno J. (2006). *Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad*. Apuntes educación física y deporte, 28-35.
- Moreno J., Villodre N., Martínez C., y Cervelló E. (2005). *Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 225-243.
- Mosquera (2018) *construcción del conocimiento profesional del profesorado principiante en el marco de la inserción profesional de graduados de la licenciatura en ciencias naturales de la universidad Surcolombiana*.
- Muñoz, J. (2005). *Análisis cualitativo de datos textuales con ATLAS. Ti* . Consultado en Enero de 2019 en: http://psicologiasocial.uab.es/juan/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=1&Itemid=&lang=en
- Pavón. A., Moreno, J., Gutiérrez, M., y Sicilia, A. (2003) *La práctica físico- Deportiva en la universidad. Universidad Autónoma de Barcelona. Revista de Psicología del Deporte. Pp 39-54*
- Pérez, A. (2015) *Hábitos Alimentarios de los Estudiantes Universitarios*. Universidad de Carabobo
- Pérez, L. (2008) *Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludable sobre la reducción de sobrepeso y en el colegio Robert M. SMITH; Huaraz, Ancas, Perú*
- Pedrozo, W., Castillo. M., Bonneau. G., Ibáñez, M., Castro, C., Jiménez, S., Ceballos, B. y Gauvy, G. (2005) *Síndrome metabólico y factores de riesgo asociados con el estilo de vida de adolescentes de una ciudad de Argentina*
- Peregrino, A (2019) *La importancia de la tecnología en la educación*. <https://www.knotion.com/news/la-importancia-de-la-tecnologia>

- Pino, L., López, M., Cofre, M., Gonzales., C. y Reyes, L. (2010) *Conocimientos Alimentario-Nutricionales y estado nutricional de estudiantes de cuarto año básico según establecimientos particulares y subvencionados de la ciudad de Talca*. Revista chilena de nutrición. Universidad del Mar
- Sánchez, A. (2015) *Análisis de una buena Alimentación en los alumnos de educación primaria*. Universidad de Valladolid
- Sánchez, I. (2014) *Estado del arte de las metodologías y modelos de los Objetos Virtuales de Aprendizaje (OVAS) en Colombia*. Revista Entornos N° 28
- Sánchez, E. (2016) *Estilos de vida y salud en el alumnado de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Málaga*
- Santos, C. (2013) *Caracterización de hábitos alimenticios y actividad física en los niños de básica primaria de la asociación cultural ElectroHuila*
- OMS. 1986 *Carta de Ottawa para la promoción de Salud*. Disponible en: webs.uvigo.es/mpsp/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf
- Otero, M. R. (2006). *Emociones, sentimientos y Razonamiento en didáctica de las Ciencias*. Revista electrónica de investigaciones educación en Ciencias.
- Pérez, L., Gavidia, V., Caurín, C y Martínez, M. (2015) *¿Qué enseñar en la educación obligatoria a cerca de la alimentación y la actividad física? Un estudio con expertos*. Enseñanza de las ciencias
- Pulgarín, J. (2017) *Estrategia didáctica para el estudio del benceno en productos de consumo masivo: aprendizaje con participación ciudadana*. Medellín
- Tapasco, L (2011) *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre ambientes libres de humo, actividad física y dieta saludable en tres colegios de Pereira*. Revista Médica de Risaralda
- Ramírez, J. (2013) *Estrategia didáctica para abordar la temática de la seguridad alimenticia bajo el enfoque CTSA en el colegio Fe y Alegría San Ignacio IED*

- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suarez, G (2004) *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*
- Ramos, C., Monje, J., López, J., y Figueroa, C (2010) *Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila*
- Rojas, A. y Gutiérrez, P (2016) *Propuesta didáctica con uso de Cuestiones Sociocientíficas para la enseñanza y aprendizaje de Biomoléculas, que promueven el desarrollo de la Alfabetización científica*
- Rojas, D., (2011) *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y practica de actividad física en población de 9-11 años del colegio cedis ciudad Bolívar, Bogotá*
- Ruiz, R (2006). *La calidad en los objetos de aprendizaje*. pp. 353- 357.
- Rugeles, p., Mora, B. y Metaute, P (2015) *El rol del estudiante en los ambientes educativos mediados por las TIC*. Revista Lasallista de Investigación
- Vargas, C. M. (2013). *Caracterización de hábitos alimenticios y actividad física en los niños de básica primaria de la asociación cultural ElectroHuila 2012*. Neiva-Huila: Facultad de Salud. Vásquez, Á., y Manassero, A. (2007). *En defensa de las actitudes y emociones en la educación científica (i): evidencias y argumentos generales*. Eureka, 247-272.
- Vásquez, C, Ortiz, G (2015) *acercamiento a la experiencia de ser Gamers: percepción de autoconcepto en video jugadores/as*
<http://repopib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1320/1/Ortiz%20Galvez%2C%20Gustavo%20Adolfo.pdf>
- Vernaza, P., y Vernaza, M (2012) *Comportamiento de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del municipio de Popayán*
- Vidarte, A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, L. (2011). *Actividad física: Estrategia de promoción de la salud*. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

Villamizar, D., Medina, L., y Lambraño, J. (2018) *Alimentos transgénicos: ¿La respuesta a una problemática ambiental o una estrategia económica de las grandes superpotencias*

Ramírez, W. Vinaccia, S. y Suárez, R. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, (18), 67-75. Recuperado el 19 de febrero de 2022, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=)*

Anexos

Anexos 1

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE PREGUNTAS PARA INDAGACIÓN DE CONOCIMIENTOS PREVIOS SOBRE
ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y ALIMENTACIÓN**

	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 1	Nombres y Apellidos										
Experto 1 (Alix)			X								
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		

Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			En la introducción, es importante hacer uso adecuado de signos de puntuación y mayúsculas, igualmente con la redacción del texto.
Pregunta 1 modificada	Nombres y Apellidos.										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 2	Edad										
Experto 1 (Alix)			X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3			X			X		X			

(Paula Milena)											
Pregunta 2 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 3	Sexo										
Experto 1 (Alix)			X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X			
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 3 modificada											

	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 4	Grado que cursa										
Experto 1 (Alix)			X								
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 4 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 5	Zona de residencia										
Experto 1 (Alix)			X								
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 5 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 6	Con quién vive										
Experto 1 (Alix)			X								
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 6 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 7	Caminar o montar en bicicleta para desplazarse a un sitio cercano en lugar de usar otro medio de transporte.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X			
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 7 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 8	Hacer algún ejercicio o actividad física durante al menos 30 minutos tres veces a la semana.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X			
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 8 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad	Lenguaje			Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 9	Luego de realizar deporte me alimento de manera saludable.										
Experto 1 (Alix)				X							Considero apropiado mencionar entre paréntesis los alimentos que se consideran saludables con el fin de ser más específicos y no llegar a generar dudas
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X			
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			Mirar otra posibilidad en cuanto a la redacción.
Pregunta 9 modificada	Luego de realizar deporte me alimento de manera saludable consumiendo: carnes, lácteos, o verduras.										
	Indagaciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 10	El principal motivo para hacer algún ejercicio o actividad física es (selecciona una sola opción).										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X			
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 10 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 11	A partir de lo observado y de tu propia experiencia cómo valoras el estilo de vida de las dos personas de la imagen. Justifica tu respuesta.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X			X		
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X			X	X	
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X			X	X	Podrían utilizar una fotografía más realista de aquella persona que realiza ejercicio sin necesidad de que se vea exagerada la masa muscular.
Pregunta 11 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 12	A partir de tu respuesta anterior cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X	X				A partir de tu respuesta anterior, ¿cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud?
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		Uso de signos de interrogación para realizar una pregunta.
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X			
Pregunta 12 modificada	A partir de tu respuesta anterior, ¿cuál es el papel que juega la actividad física en nuestra salud?										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 13	Desde tu experiencia y lo que sabes de actividad física qué valoración puedes hacer de los suplementos proteínicos (anabólicos y las prácticas físico-deportivas reguladas y no reguladas para el desarrollo de estilos de vida).										
Experto 1 (Alix)						X	X				Desde tu experiencia y lo que sabes de actividad física, ¿qué valoración puedes hacer de los suplementos proteínicos (anabólicos y las prácticas físico-deportivas reguladas y no reguladas) para el desarrollo de estilos de vida?
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X			
Pregunta 13 modificada	Desde tu experiencia y lo que sabes de actividad física, ¿qué valoración puedes hacer de los suplementos proteínicos (anabólicos y las prácticas físico-deportivas reguladas y no reguladas) para el desarrollo de estilos de vida?										

	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 14	En relación a la actividad física que le recomendarías a las personas de las fotos anteriores.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X					
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X	X		
Pregunta 14 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 15	¿Cuánta fruta comer en un día común y corriente? (1 banano grande o 1 manzana).										
Experto 1 (Alix)	X			X		X	X				Posiblemente exista una población que no le guste ni el banano ni la manzana, pero si la pera o la papaya, considero que podrían dejar la pregunta de manera general así: ¿Consume más de dos frutas en un día común y corriente? Y si quieren saber qué tipo de frutas son podrían adicionar una pregunta colocando las frutas más comunes con el fin de que seleccionen con una X las más comunes.
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			

Pregunta 15 modificada	¿Consumes más de dos frutas en un día común y corriente?										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 16	¿Cómo de 1 a 3 porciones de vegetales todos los días?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)				X		X	X				Se puede redactar de una manera más clara.

Pregunta 16 modificada	Normalmente consumo de 1 a 3 porciones de vegetales todos los días.										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 17	¿Consumo de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			Mirar la redacción al momento de iniciar la pregunta.
Pregunta 17 modificada	Normalmente consumo de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.										

	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios
	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 18	Cuando sales a descanso ¿Sueles consumir azúcares (gaseosas, dulces o galguerías)?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 18 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 19	Cuando sales de descanso, ¿Consumes pasteles, postres, embutidos, tocino y margarinas?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 19 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 20	. ¿Consumes carnes rojas más de 4 veces por semana?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 20 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 21	¿Mantienes un horario regular de comidas?										
Experto 1 (Alix)				X							Si la intención es saber si desayuna, almuerzan y cena en un mismo horario considero que debería ser un poco más clara, ya que algunos posiblemente no desayunan sino hasta su correspondiente descanso.
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 21 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 22	¿Duermes regularmente de 7 a 8 horas diaria?										
Experto 1 (Alix)	X		X								
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)			X			X		X			
Pregunta 22 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 23	¿Qué factores influyen para que una persona sea anoréxica o presente trastornos alimenticios?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			Excelente video.
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X	X		
Pregunta 23 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 24	A partir de lo anterior cuál es tu concepto para valorar el estilo de vida que lleva homero.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X	X		
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X	X		
Pregunta 24 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 25	A Partir de la imagen anterior y de tu experiencia cuales consideras son las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que con lleva la educación en casa.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X	X		Una imagen que se compare cómo se alimentan desde casa y en el colegio
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X		X	X		X			Faltan signos de interrogación. Los nombres propios se escriben con mayúscula
Pregunta 25 modificada	A Partir de la imagen anterior y de tu experiencia. ¿Cuáles consideras que son las problemáticas sobre la salud y los estilos de vida que con lleva la educación en casa?										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 26	Desde tu experiencia y lo que sabes de la alimentación ¿Qué cambios alimenticios le recomendarías a Homero?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X	X		
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X	X		
Pregunta 26 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 27	Que recomendarías a tus compañeros y amigos para desarrollar prácticas de ocio saludable y evitar el sedentarismo.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)		X	X			X	X				
Pregunta 27 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 28	A partir de lo anterior que actividades y prácticas has implementado o implementarías para obtener un estilo de vida saludable durante tu proceso de educación en casa.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X	X			X	Mirar la redacción de la pregunta. La imagen resulta un poco confusa, es importante buscar otra imagen que sea un poco más clara sobre la educación en casa.
Pregunta 28 modificada	A partir de la imagen anterior que actividades y prácticas has implementado o implementarías para obtener un estilo de vida saludable durante tu proceso de educación en casa.										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 29	A partir de la lectura anterior, la población colombiana ha presentado índice de sobrepeso y mal nutrición en los últimos años ¿Por qué consideras que ocurre fenómeno asociado a la salud, si nuestro país se considera “una de las mayores despensas de frutas y verduras para el mundo”?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			Interesante la información, buena elección.
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X			
Pregunta 29 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 30	Desde tu experiencia que recomendarías a nivel alimenticio y practicas físico-deportivas para cuidar nuestra salud.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X	X				
Pregunta 30 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 31	A partir de los alimentos que tienes en casa construye una dieta o minuta alimenticia que consideres ideal para una persona de tu edad.										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X			
Pregunta 31 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 32	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre										
Experto 1 (Alix)	X		X			X					
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)		X	X			X		X			
Pregunta 32 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje	Redacción		Imágenes		Comentarios	

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 33	En su tiempo libre, ¿Realiza actividades de recreación como cine, leer, pasear entre otras?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X					
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)		X	X			X		X			
Pregunta 33 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 34	Para usted ¿Es importante compartir actividades de recreación con la familia y los amigos?										
Experto 1 (Alix)			X			X					
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)		X	X			X		X			
Pregunta 34 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 35	¿Cree usted que el descanso es importante para la salud?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X					
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)		X	X			X		X			
Pregunta 35 modificada											
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 36	A partir de lo anterior para cual es la funcionalidad de desarrollar practicas físico-deportivas durante el diario vivir ¿Por qué?										
Experto 1 (Alix)	X			X			X				
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)		X		X	X		X		X		Mirar la redacción de la pregunta.
Pregunta 36 modificada	A partir de lo anterior para ti cual es la funcionalidad de desarrollar practicas físico-deportivas durante el diario vivir ¿Por qué?										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 37	Si tuvieras la oportunidad de ser un Gamers ¿Cuáles serían tus hábitos?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X	X		
Pregunta 37 modificada											
	Indaga concepciones		Clarida d		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	Clara	Confusa	No Adecuado	Adecuado	No Adecuado	Adecuada	Apropiado	Inapropiado	
Pregunta 38	¿Cómo valoras el ocio de los Gamers? ¿Por qué?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)		X		X		X		X	X		¿En qué sentido se puede “valorar” el ocio?
Pregunta 38 modificada	¿En qué sentido se puede “valorar” el ocio de los Gamers? ¿Por qué?										
	Indaga concepciones		Claridad		Lenguaje		Redacción		Imágenes		Comentarios

	Si	No	C l a r a	C o n f u s a	N o A d e c u a d o	A d e c u a d o	N o A d e c u a d o	A d e c u a d a	A p r o p i a d o	I n a p r o p i a d o	
Pregunta 39	¿Desde tu experiencia que tipos de juegos recomendarías para el uso del tiempo libre? ¿Por qué?										
Experto 1 (Alix)	X		X			X		X			
Experto 2 (Kimberly)	X		X			X		X	X		
Experto 3 (Paula Milena)	X		X			X		X	X		Se debe recalcar la importancia de equilibrar ese tiempo libre en la cotidianidad junto con el ejercicio y demás actividades. Pueden ampliar la pregunta no solo con los juegos, ya que hay personas que utilizan ese tiempo para leer, escuchar música, etc.
Pregunta 39 modificada	¿Desde tu experiencia que tipos de actividades recomendarías para el uso del tiempo libre? ¿Por qué?										

COMENTARIOS GENERALES

Mg. Alix Dayanna Quiroga León – Colegio Comfamiliar los Lagos, Neiva- Huila.

El cuestionario podría llevar otros colores y marcos en los bordes de las páginas relacionados con el tema, con el fin que se haga más llamativo para los estudiantes, colocar el logo de la universidad, semillero y la institución donde aplicaran el cuestionario. Espero sea de gran ayuda los aportes aquí planteados, felicidades por la investigación y éxitos en los resultados.

Mg. Kimberly Lucía Antolínez Ramírez – Secretaría de Educación de Neiva

No hubo comentarios generales

Mg. Paula Milena Parra – Instituto Pedagógico Nacional – Universidad Pedagógica Nacional UPN.

1. Tener en cuenta la redacción de la introducción, usos de mayúsculas y signos de puntuación.
2. Recomiendo que, para facilidad de la persona que diligencie el cuestionario, se evidencie un orden en cuanto al diseño, por ejemplo: dejar inicialmente las tablas, después las preguntas con respuestas abiertas y, por último, en las que deban disponer una X.
3. Revisar la numeración del cuestionario ya que esto puede confundir a la persona que lo resolverá.
4. Pueden utilizar las mismas frecuencias para las tablas, esto para beneficiar la tabulación de la información.
5. En algunas preguntas abiertas, sugiero que se brinde el espacio dentro del cuestionario para responder.
6. Utilizar signos de interrogación al momento de realizar preguntas

