

**EL DEPORTE ESCOLAR COMO EJE DINAMIZADOR EN LA PROMOCIÓN DE
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA RURAL DEPARTAMENTAL EL SALITRE.**

Autores:

Isabella Perdomo Pérez.

Juan S. Morales Bautista.

Angie N. Posada Herrera.

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Deporte

Bogotá D.C, 2023

**EL DEPORTE ESCOLAR COMO EJE DINAMIZADOR EN LA PROMOCIÓN DE
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA RURAL DEPARTAMENTAL EL SALITRE.**

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Deporte

Autores:

Isabella Perdomo Pérez

Juan S. Morales Bautista

Angie N. Posada Herrera.

Tutor:

Mg. Diego Rodríguez Neira

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Dedicatoria

Este proyecto de grado está dedicado a quienes han dejado una huella imborrable en mi trayectoria académica. A mi papá Adelmo, agradezco tu amor incondicional y apoyo incansable. A mi mamá Rubvi, este reconocimiento es por tu sacrificio silencioso y fortaleza. A mi hermana Ana María, gracias por las risas y complicidad. A mi hermano Juan David, este logro es también tuyo, evidencia de nuestra conexión indestructible. Su contribución invaluable ha materializado este proyecto. Con sincera gratitud y amor perdurable

- Isabella Perdomo Pérez

Dedico este proyecto de grado a mis amigos, quienes han sido mi apoyo constante, brindándome su amistad incondicional. También a mi familia, cuyo amor y respaldo han sido fundamentales en cada paso de este camino. A todos ustedes, gracias por ser mi fuente de inspiración y fortaleza.

- Angie Natalia Posada

Este proyecto está dedicado a dos mujeres fundamentales en mi vida, mi madre Sandra Bautista y mi abuela Eumelia Capacho, por su apoyo incondicional y guía durante mi formación profesional. A mi familia, agradezco su amor y constante respaldo. A mis amigos, compañeros y seres queridos de estos 5 años, gracias por ser parte de este significativo proceso. Su apoyo ha sido invaluable y siempre lo llevaré en el corazón.

- Juan Sebastián Morales

Agradecimientos

Quisiéramos expresar nuestros más sinceros agradecimientos a todas las personas que contribuyeron de manera significativa a la realización de este proyecto de grado. Su apoyo, orientación y dedicación fueron elementos clave que hicieron posible este logro.

En primer lugar, agradecemos a todos los profesores que brindaron su tiempo, conocimiento y valiosas correcciones que enriquecieron la calidad de este trabajo. Cada aporte y sugerencia ha sido fundamental para el desarrollo de este proyecto, y valoramos su compromiso con la excelencia académica.

Un agradecimiento especial a nuestro tutor de proyecto Diego Rodríguez Neira, cuya guía experta y paciencia fueron pilares esenciales en cada etapa de la construcción de este proyecto, sus consejos y dirección han sido invaluable, su compromiso con nuestro crecimiento académico es digno de reconocimiento.

No podemos pasar por alto expresar nuestro reconocimiento al profesor Javier Rodríguez y a todos los estudiantes del grado novecientos dos. Su participación activa en la investigación fue fundamental, y su colaboración marcó la diferencia en la calidad y relevancia de los resultados obtenidos.

A cada persona involucrada, profesores, compañeros, tutor, rector, profesor de educación física y estudiantes, gracias por su dedicación y compromiso. Este proyecto no habría sido posible sin su valiosa contribución.

Tabla de contenido

Introducción	7
1. Primer Capítulo: Planteamientos iniciales	8
1.1. Contextualización y descripción del problema.....	8
1.2. Pregunta de investigación	10
1.3. Justificación.....	10
1.4. Objetivos	12
1.5. Antecedentes	13
2. Capítulo 2: Marco teórico	17
2.1 Ruralidad y nueva ruralidad	18
2.1.1 Educación Rural.....	20
2.2 Escuela	21
2.3 Deporte.....	24
2.3.2 Deporte y salud.....	30
2.4 Salud	32
2.4.1 Promoción De La Salud	34
2.4.1.1 Hábitos de vida saludable	35
Capítulo 3: Metodología.....	43
3.1 Enfoque De La Investigación.....	44

3.2 Diseño De La Investigación: investigación y acción participativa.....	44
3.4 Fases de la investigación.....	45
3.5 Población.....	49
3.6 Muestra.....	50
3.7 Instrumento de Recolección De Datos.....	51
3.8 Análisis de la información	53
3.8.1 Fase de descubrimiento	54
3.8.2 Fase de codificación	54
3.8.3 Fases de la relativización	54
Capítulo 4: Conclusiones	71
Capítulo 5: Consideraciones éticas	74
5.1 Componente metodológico	74
5.2 Componente ético	75
6. Anexos	80
.....	82
Lista de Referencias	84

Introducción

Cuando se habla de deporte es necesario tener en cuenta que no se tiene una definición unívoca, si no que por el contrario es un concepto que se ha ido transformando a través del paso de las distintas épocas. Actualmente abarca muchos contextos de la vida; por ejemplo, al deporte en los últimos años se le ha dado una mayor importancia, dentro del ámbito escolar se presentan distintas problemáticas que a lo largo del tiempo se han venido estudiando y analizando con el fin de solventarlas o mejorarlas desde distintos sectores educativos, una forma mediante la cual se pueden solucionar dichos problemas es a través del uso del deporte como herramienta de intervención.

Añadiendo también las nuevas problemáticas dentro del contexto escolar, dadas por factores como el crecimiento en las distintas culturas sociales, nuevas creencias religiosas, expansión y crecimiento tecnológico, entre otros; una de las problemáticas que suele presentarse dentro de las instituciones educativas, es la falta de preocupación por la promoción de la salud, lo que implica distintas inquietudes en la vida saludable de los estudiantes como la falta de hábitos saludables y el poco conocimiento que tienen sobre estos temas.

Además, dentro del contexto rural se encuentran estas problemáticas relacionadas a la promoción de hábitos de vida saludable de una manera más marcada, esto se puede dar por distintos factores los cuales están implícitos dentro de la escuela rural, como lo son la falta de espacios y escenarios deportivos en donde se pueda llevar a cabo una correcta práctica

física y deportiva, la falta de accesibilidad a la buena nutrición y así mismo la falta de contextualización que se tiene referente a estos temas.

En el presente estudio se desarrolló una investigación en la cual se genera un proceso de observación, caracterización y reconocimiento dando a conocer el problema propuesto referente a los hábitos de vida saludable en escolares, con esto se plantea una investigación con un enfoque cualitativo y con un diseño Investigación Acción Participativa – IAP en la cual se busca que la misma comunidad sea la responsables del cambio que se quiere lograr, esto será posible por medio de los grupos focales que son una técnica seleccionada como herramienta de recolección de la información, esta es analizada teniendo en cuenta las temáticas generales abordadas en el marco teórico, las cuales darán respuesta a la pregunta problema planteada.

1. Primer Capítulo: Planteamientos iniciales

1.1. Contextualización y descripción del problema.

En la Institución Educativa Rural Departamental el Salitre ubicada en el municipio de la Calera se evidencia una problemática la cual es identificada después de realizar una observación e indagación dando evidencia que, en los espacios académicos a pesar de que hay abordaje sobre las temáticas relacionadas con la promoción de la salud, específicamente de hábitos de vida saludable, ya que la mayoría de los miembros de la comunidad educativa no practican estos hábitos en su diario vivir, entre los más representativos están la baja participación en prácticas deportivas y todo lo relacionado con la actividad física y el deporte.

En cuanto a la puesta en práctica de la actividad física los estudiantes cuentan únicamente con los espacios de educación física donde profundizan por año un deporte y se realizan dos días a la semana sesiones con una duración de una hora; otro espacio para dichas prácticas es el descanso en el cual es notorio que son pocos los estudiantes motivados a practicar un deporte, la mayoría pasa este tiempo sentado viendo el celular o socializando con sus compañeros, por tal motivo, no se proyecta una masificación del deporte dentro de la institución.

Por otra parte, se da en evidencia que dentro de la institución varios de la comunidad estudiantil no tienen el hábito de una alimentación saludable, pues observando lo que se les envía en la lonchera y lo que compran en la tienda escolar en su mayoría representa paquetes, jugos de caja y dulces los cuales son todos alimentos con bajo aporte nutricional. Además, su hidratación no es buena pues tienen preferencias por bebidas con gran cantidad de azúcar como lo son las gaseosas o jugos de caja, también hay algunos estudiantes que simplemente lo pasan por alto la hidratación durante la jornada escolar.

Teniendo en cuenta todo lo anterior desde la línea de investigación deporte escolar con enfoque rural se crea la necesidad de que, según Ventona, N; Garcia, E; Gillamón, A; Carrillo, J (2022), se fomenten espacios en donde se promueve la salud desde edades tempranas y así mismo se promueve un estilo de vida más saludable, teniendo como eje principal el deporte, en este caso visto desde prácticas deportivas desarrolladas en jornadas dentro del horario escolar, las cuales permitan a los estudiantes generar un proceso de autoconciencia en cuanto a los beneficios de la actividad física frecuente, evitar las diferentes

patologías que se originan desde el sedentarismo y junto con esto se busca dar un aporte significativo al cuidado personal y bienestar de los jóvenes.

Con el fin de darle manejo a la problemática, se hace necesario realizar un proceso de intervención en donde se dé un aprendizaje significativo en los escolares y así mismo se fomente la masificación de las prácticas deportivas y la conceptualización de los ejes temáticos relacionados con la salud y el deporte, dando como resultado la pregunta problema de la investigación.

1.2. Pregunta de investigación

¿De qué manera el deporte escolar es orientado como eje dinamizador de la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Rural Departamental El Salitre?

1.3. Justificación

Según el estudio realizado por Forero y Ezpeleta (2003) Las instituciones de un contexto rural presentan carencias en infraestructura, personal docente, material didáctico, espacios deportivos. además, los niños y jóvenes en población rural tienen menor acceso a la educación. Año a año la brecha educativa aumenta en comparación con las zonas urbanas. Por esta razón, es necesario implementar estrategias que fomenten una mayor retención

escolar e impulsen un sistema educativo que sea acorde a las necesidades tanto económicas y sociales de la zona rural.

Por esta razón, nosotros como estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, somos conscientes de la visión institucional la cual aboga por la formación de educadores capaces de comprender y transformar sus entornos, estamos llevando a cabo una iniciativa destinada a revitalizar y acercar el deporte al ámbito rural. En este contexto, la presencia del deporte ha sido históricamente limitada en comparación con el entorno urbano, y buscamos cambiar esa dinámica mediante la implementación de acciones transformadoras. Debido a lo anterior, se crea una propuesta que pueda vincular al deporte escolar con el concepto de salud, potenciando la investigación en esta área. Esta propuesta se desarrolla teniendo en cuenta los lineamientos para su organización y desarrollo, generando así nuevas propuestas y programas que no solo incentiven a la población rural a participar más en el ámbito del deporte y la salud si no que se impregne dentro de la misma.

Siguiendo con lo anterior, se decide trabajar en la etapa de la adolescencia, que abarca desde los 10 a los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) es durante esta etapa, se establecen hábitos que pueden influir positiva o negativamente en la vida futura. Algunas de estas conductas se relacionan con los hábitos alimenticios, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas y la actividad sexual. Aunque las tasas de mortalidad de los adolescentes suelen ser relativamente bajas, es fundamental brindarles una educación integral sobre estos temas para que puedan tomar decisiones óptimas que beneficien su futuro.

Según Castillo y Balaguer (2002), diversos estudios han demostrado que la práctica deportiva brinda beneficios tanto físicos como psicológicos. Además, promueve conductas saludables, como una buena alimentación y comportamientos seguros. Por lo tanto, es crucial la participación de los adolescentes en actividades físicas y deportivas como punto de partida para promover estilos de vida saludables.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario evaluar el tipo y cantidad de actividad física que realizan los adolescentes, esto para iniciar el proceso de inculcar hábitos saludables a través de una educación física para la salud, según Garzón P, Tercedor P, Delgado M, González M (2002). Esta evaluación sirve para el diseño de programas educativos y actividades específicas que aborden las necesidades de cada uno de los estudiantes, promoviendo así una mayor participación en actividades en pro de su salud.

En conclusión, Las prácticas deportivas combinadas con una buena educación en salud otorgarían múltiples beneficios a los estudiantes en cuanto a su rendimiento académico, a sus hábitos de vida, a la prevención de lesiones deportivas, a factores implicados dentro del conocimiento y la buena información sobre estos temas.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Establecer de qué manera el deporte escolar es orientado como eje dinamizador de la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Rural Departamental el Salitre.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar las características poblacionales en relación a los hábitos de vida saludable en los escolares.
- Diseñar espacios teórico-prácticos que fomenten en los escolares el diálogo y la reflexión conjunta sobre las temáticas relacionadas con hábitos de vida saludable.
- Evaluar la percepción de los escolares en cuanto a la promoción de hábitos de vida saludable después del proceso de intervención.

1.5. Antecedentes

Con el fin de encontrar la información necesaria la cual pudiera nutrir el trabajo investigativo y ratificar como soporte mismo de la investigación, se realizó una búsqueda mediante un proceso de estudio documental y método bibliográfico, en donde se examinaron distintos documentos incluyendo libros, artículos universitarios, artículos de revista y tesis de pregrado, entre otros, los cuales fueron tomados de bases de datos especializados como Redalyc y Scielo, así mismo en diferentes repositorios Universitarios, en donde se tuvieron en cuenta diferentes referentes locales, nacionales e internacionales referentes a campos afines a los campos deportivos, de educación y de la salud, en los cuales se tratarán temas específicos de deporte escolar, deporte y salud, hábitos de vida saludable y escuela rural, esto

con el fin de verificar la viabilidad de lo que se pasará a investigar y así mismo llegar a una conclusión a la que se puede llegar con ésta información.

Dentro del proceso de análisis y como primer referente se encontró una investigación internacional realizada en Granada, España; Pérez I, Delgado M. (2013), realizan un estudio titulado ‘Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar’, en donde su finalidad es el desarrollo en la promoción de hábitos de vida saludables en adolescentes mediante , dos factores fundamentales la iniciativa y la libre decisión, pues desde el rol docente se debe inculcar estos hábitos pero sin necesidad de condicionar a los individuos a que se deben poner en práctica, contrario a esto hay que dar a conocer los beneficios, consecuencias y dificultades que tiene mantener un estilo de vida más saludable, esto para generar una toma de conciencia propia en los individuos.

Con el fin de generar una conexión de los distintos ejes temáticos a desarrollar dentro del trabajo investigativo, se encuentra una Tesis Doctoral que lleva por título ‘Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos’ desarrollado por Salvador F, (2015); en donde como principal objetivo de la investigación consiste en mostrar lo importante que es la actividad física para el desarrollo de los hábitos de vida saludables y así mismo se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes;, se tienen también en cuenta aspectos tales como el sobrepeso y la obesidad, esto con el fin de generar de muerte prematura en edad adulta por enfermedades asociadas.

Dentro de la revisión de documentos locales, se encontró un proyecto de grado del departamento de Educación Física de la Universidad Libre de Colombia, titulado ‘Estrategias para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable en el Colegio Universidad Libre’ desarrollado por Lugo, D (2012), el cual fortalece el objetivo de la investigación ya que es

un estudio similar en donde se pretenda crear y propagar distintos métodos que puedan ayudar al refuerzo de hábitos de vida saludables en escolares.

Como referencia local adicional, se tomó en cuenta el artículo de Ramirez, W; Vinaccia, S; Suárez, G (2004) que lleva como nombre: "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica", este documento se centra en un contexto escolar y enfatiza la importancia de procesos de socialización y mejora de la calidad de vida en los estudiantes a través del deporte, lo anterior tiene estrecha relación con este proyecto investigativo pues se pretende que a través del deporte escolar se pueda generar procesos los cuales estén encaminados en el desarrollo de la promoción hábitos de vida saludable y así mismo en la calidad de vida de los estudiantes,

Para tener un mayor acercamiento a la promoción de la salud y específicamente de hábitos de vida saludable, se tendrán en cuenta distintos antecedentes los cuales puedan seleccionarse como referentes dentro de la investigación, en primera instancia se encuentra un estudio realizado por Molina, V; Quintero, J y Restrepo, S (2014) titulado "Promoción de la salud y educación física escolar. Discursos, acciones y pretensiones en instituciones educativas de Medellín", este es un antecedente Nacional en donde los autores destacan la importancia de la promoción de la salud en los colegios y la necesidad de crear proyectos de escuelas saludables, este estudio es un abrebocas de la promoción de la salud que más adelante se irá llevando hacia los hábitos de vida saludable, pero que como primer momento nos permite adquirir una mirada más cercana de que forma se puede llevar a cabo el proceso de promoción de la salud.

A nivel internacional, se hace necesario citar a Cepedo, J (2018), quien presentó un trabajo de grado denominado "Proyecto Deportivo de Centro para la promoción de hábitos

de vida saludables", centrado en la mejora de los hábitos de vida saludables, centrándose en la actividad física de los niños españoles, esta propuesta busca convertir a las instituciones educativas en promotores de hábitos de vida saludable por ese motivo se hace tan importante tenerlo en cuenta como uno de los principales referentes dentro de la investigación, como antecedente aporta muchas herramientas las cuales son beneficiosas para el desarrollo mismo del estudio.

Como otro antecedente Internacional, se encuentra a Caracuel, F; Torres, B; Padial, R y Cepero, M (2018), quienes en su artículo: "La escuela como agente de socialización y su influencia en la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables y no saludables" exploran la influencia de las familias, el entorno social y la escuela en el proceso de adquirir hábitos saludables, destacando la importancia de la educación física para brindar contenidos que los estudiantes puedan vivenciar en su día a día, muy similar al antecedente anterior, en donde se destaca la promoción de la salud y se enfoca en conservar estos hábitos adquiridos.

La promoción en la salud tiene un papel muy importante dentro del desarrollo de la investigación y dentro de los objetivos planteados, es necesario mencionar Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C y Alfonso, M (2011) quienes en su artículo "Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud" realizan un abordaje de la necesidad de masificar las actividades deportivas para beneficiar la salud de la población, proponiendo intervenciones a nivel nacional e internacional, aunque este artículo no se centra en el deporte escolar, es muy clave mencionarlo y tenerlo en cuenta como antecedente ya que brinda distintos recursos los cuales se pueden poner en práctica para beneficiar el incremento en la promoción de hábitos de vida saludables.

Esta revisión de literatura proporciona una base sólida para la investigación y resalta la importancia que tiene la promoción de la salud y de los hábitos de vida saludables a través

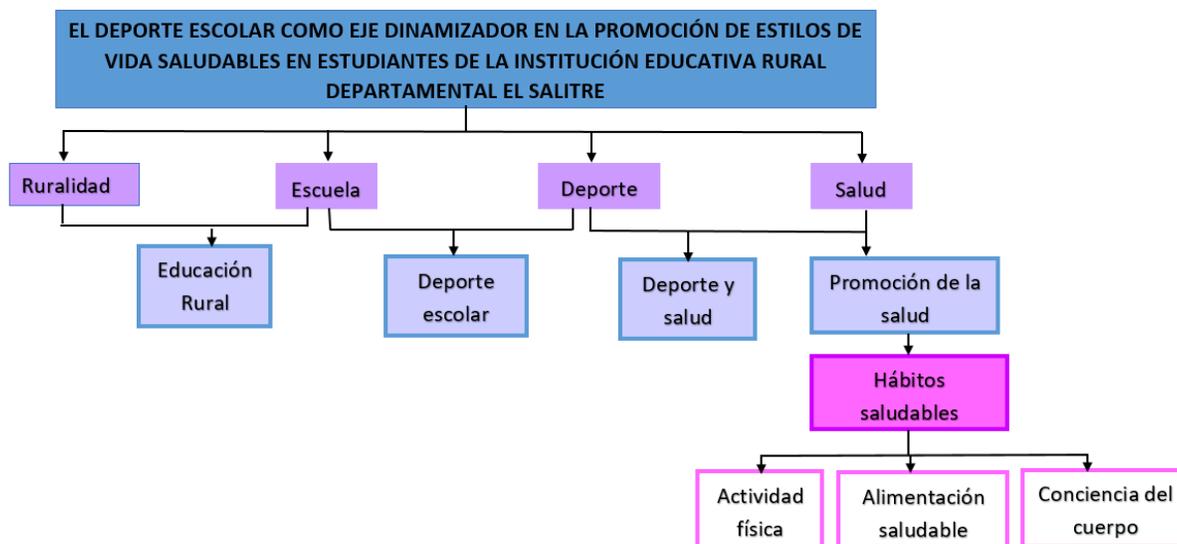
de prácticas deportivas y la educación física en diferentes contextos, iniciada principalmente desde el contexto escolar, en donde se pueda generar una apropiación de dichos hábitos saludables los cuales puedan perdurar en los participantes implícitos en la investigación y que estos mismos puedan propagar la importancia de los hábitos de vida saludable en los contextos donde se desenvuelven (familia, instituciones, amigos).

2. Capítulo 2: Marco teórico

A través de la Figura n°1 se desglosan las temáticas que se desarrollaran en el presente documento, ellas responden así mismo a la revisión bibliográfica realizada.

Figura n°1.

Organización de los ejes temáticos



Fuente: Elaboración propia.

2.1 Ruralidad y nueva ruralidad

Un aspecto muy importante a tener en cuenta al momento del desarrollo de la investigación es el contexto de la población con la cual se va a ampliar la misma investigación, en este caso es la Institución Educativa Rural Departamental le Salitre sede principal; dicha institución está ubicada en una zona rural, por tal motivo la institución tiene unas particularidades especiales que responden al contexto rural, lo dicho hasta aquí hace pertinente que se realice una contextualización del término ruralidad.

En primera instancia con el propósito de tener un acercamiento y una definición general de la ruralidad, se hace necesario citar a la RAE la cual define que lo rural es: "perteneciente o relativo a la vida del campo y a sus labores" (Real Academia Española, 2022), siendo esta definición vista desde un aspecto universal, que, aunque siendo cierta no va de acorde con lo que se pretende llegar a desarrollar con la investigación.

Con la finalidad de profundizar en el término, se realiza una búsqueda de distintas perspectivas que den respuesta al contexto en donde se encuentra la población, una de las particularidades que hay que resaltar y que comúnmente se conoce es la dicotomía que hay en los términos rural y urbano, donde se comprende lo rural como un espacio establecido dentro del campo y lo urbano como todo aquel espacio comprendido en la ciudad, aunque esto tiene algo de veracidad, el término va más allá del de la perspectiva geográfica, ya que cada zona rural dependiendo de donde se desarrolla tiene características y componentes particulares que hacen que cada espacio esté compuesto por ciertos aspectos rurales, y que algunos espacios tengan más de estos componentes que otros.

Haciendo hincapié en la definición de ruralidad, hay que entender los aspectos que enmarcan al entorno rural, como en donde se encuentran las actividades económicas que realizan sus habitantes, el entorno en el cual se desarrollan, las oportunidades, la población, la movilidad, y la cantidad de habitantes junto con las dinámicas presentes en el entorno, según lo anterior y siguiendo con la idea de que es necesario ir más allá de la dicotomía y entender la ruralidad desde diferentes perspectivas, se hace necesario mencionar a Valencia, L; Vargas, L; García, J; Franco, J; Calderón, H (2022): “La ruralidad ha experimentado transformaciones de todo orden que requiere una reflexión seria en torno al devenir social, cultural, político y económico de este territorio”(p.5), con lo que se resalta la idea de ver la ruralidad más allá de lo geográfico y fijarse en las características y menesteres específicos de cada sector, generando un trasfondo de las generalidades que lleva consigo el término rural más ambiguo.

Consideremos ahora que desde aquí se comienza a desprender la definición de nueva ruralidad, según esto Arias, P (2002) menciona que dicho término es el ideal para “describir genéricamente las maneras de organización y el cambio en las funciones de los espacios tradicionalmente no urbanos”, teniendo en cuenta lo mencionado y que cada vez se desdibujan los límites entre lo urbano y la ruralidad, se da paso a mencionar la nueva ruralidad, concepto el cual se hace complejo de definir por el poco tiempo y campo de investigación, pero que tiene la finalidad de buscar romper la brecha entre lo que es la ruralidad en ésta etapa de la modernización.

La expresión nueva ruralidad tiene distintos significados, lo que delimita su uso teórico y una de sus mayores virtudes es que lleva implícita la objetividad de ciertas variaciones que se vuelven relevantes en el espacio rural que demarcan un nuevo ciclo en su conexión con lo urbano y la sociedad en todos los contextos, tanto en el aspecto económico como en el social, cultural y político (Grammon, 2008). Habiendo mencionado esto, se hace necesario destacar que este término de nueva ruralidad le da cabida al contexto en donde se desarrolla el proyecto de investigación ya que la institución y su entorno que, a pesar de que es considerado rural tiene particularidades que rompen la brecha entre lo rural mismo y lo urbano.

2.1.1 Educación Rural

Se hace necesario puntualizar en la categoría de la educación referente al ámbito rural, por lo cual se menciona al Ministerio de educación Nacional (M.E.N) (2021) quienes afirman que la educación rural busca "Fomentar el desarrollo regional, reducir las brechas entre las zonas rural y urbana" según lo anterior los investigadores buscan crear oportunidades y llevar nuevas estrategias de aprendizaje a las zonas rurales ya que en muchas ocasiones no se presentan los mismo procesos de aprendizajes que en la zona urbana.

En la educación rural se debe buscar la calidad en los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo cual, se reconoce una educación rural de calidad como:

Aquella que se vincula de diversas formas a la comunidad: aquí se constituye, desarrolla, instala y transmite la memoria identitaria personal y colectiva del territorio. La contextualización del currículo y la pedagogía se refiere a contenidos culturales que conforman campos de disciplinas y saberes propios, paradigmas de comprensión del mundo, estructuras cognitivas y mentales, lenguajes y metalenguajes sobre la propia lengua y la del otro diferente. (Castro, G; Torres, T; Castro, Y, 2017)

Por esto es necesario brindar una educación rural de calidad, conocer a detalle el contexto de la población para así responder a las necesidades que esté presente y diseñar un plan de acción adecuado que cuente con las necesidades y diseñar estrategias de aprendizaje dinámicas que motiven al estudiantado a continuar con los procesos académicos como lo menciona Naranjo, D; Carrero, A (2017), quienes afirman que dentro de la educación rural se debe: “garantizar el acceso, permanencia y egreso de los niños y jóvenes a partir de programas que vayan más allá de la comprensión y aprendizaje de temáticas enmarcadas en un currículo establecido” con lo cual se suma otro reto dentro de la educación rural y con esto en los procesos de intervención.

2.2 Escuela

Dado que es necesario trabajar desde un ámbito escolar, se realiza una indagación de la definición de escuela. La escuela es un espacio en constante evolución donde cada día se innovan diversos aspectos, como los métodos educativos, las áreas de estudio y las herramientas de enseñanza. El objetivo de realizar una investigación amplia sobre el concepto

de escuela es encontrar una descripción que, a la misma vez, genere una interpretación y análisis que pueda servir como una orientación para lo que se está investigando en éste trabajo.

Diaz (2018) define la escuela como una institución la cual permite implementar distintas estrategias lúdicas para la estimulación del aprendizaje en las diferentes áreas formativas, Esto es de gran importancia, ya que se ajusta a los objetivos propuestos en la investigación y va encaminado a lo que se busca implementar en la escuela, es decir, crear una academia a través de diversas estrategias que permitan a los estudiantes tener un desarrollo de aprendizaje significativo sobre los estilos de vida saludables.

Desde otro panorama, se presenta la definición dada por Bona, C (2016), quien menciona que la escuela se ve "como un sistema y una filosofía educativa basada en la empatía, la colaboración y la experimentación". Por lo tanto, podemos destacar que una de las principales particularidades de la escuela es el desarrollo y la formación integral, donde se promueven diversos valores, incluido el autocuidado relacionado directamente con los hábitos de vida saludable.

La definición de escuela tiene distintas ramas, entre las cuales se encuentra la rama pedagógica, donde algunos autores se refieren a la escuela como:

Espacio de formación individual y colectiva, en el cual se realiza un proceso de identidad según la sociedad y actividades de socialización con los pares, por lo que se debe considerar como un espacio de transmisión, no

solo de conocimientos académicos sino de múltiples culturas, prácticas y expresiones sociales. (Tocora, S ; Garcia, I, 2018)

La escuela se ve como ese lugar de formación donde se busca la construcción individual y colectiva del conocimiento, así como la apropiación y comprensión de las temáticas con el fin de dar sentido y respuesta a las problemáticas del entorno. Apoyando esta idea, se encuentra Maisch, P; Oliart, P (2021), quienes se refieren a la escuela como "un lugar donde se transmite una imagen muy crítica de la realidad", lo que está relacionado con la idea de que la escuela es el lugar de formación de seres humanos capaces de generar un cambio en la sociedad.

Según lo anterior, la escuela desempeña un papel de vital importancia en la formación de seres humanos en la sociedad. Es un lugar donde no solo se adquieren conocimientos, sino que también se forjan individuos íntegros capaces de ser agentes de transformación social, como lo afirman Grajales, E.; Valerio, C (2003), quienes sostienen que "es un espacio de interacción, construcción y desarrollo de las potencialidades necesarias para comprender el mundo, sus relaciones y sus posibles transformaciones". La escuela es un lugar de formación no solo para los estudiantes, sino para toda la comunidad, ya que se producen procesos de enseñanza-aprendizaje entre los docentes, los mismos estudiantes y además de toda la comunidad educativa.

Estos procesos promueven y divulgan la información adquirida en sus comunidades, lo que permite llevar a cabo procesos académicos y abre las puertas a todos los procesos

sociales y culturales. La escuela se entiende como un lugar de intercambio de saberes, donde los niños encuentran orientación y establecen las bases de sus vidas. Como se ha mencionado, la escuela juega un rol importante en la sociedad y está compuesta por distintos factores clave que contribuyen a la formación, uno de los cuales es el deporte.

2.3 Deporte

El deporte, viéndolo desde una concepción tradicional y algo ambigua, se centra únicamente en el aspecto competitivo, en donde se tienen en cuenta aspectos relacionados a la misma competición; Ibarra, C (2015) afirma que el deporte “Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva”, lo que deja afuera distintas prácticas deportivas que se presentan en distintos escenarios, las cuales tienen aspectos particulares como la inexistencia de reglas fijas y de árbitros, jueces o algún tipo de persona que tenga ese tipo de autoridad sobre lo que pasa dentro de la misma práctica deportiva; así mismo, también deja afuera los distintos ámbitos en cuanto al desarrollo del ser humano, los cuales se han venido trabajando y desarrollando con mayor frecuencia al pasar el tiempo, ya que se ha venido entendiendo la importancia que tiene el deporte dentro de todas las dimensiones que conciernen al ser humano.

Entendiendo que el deporte tiene gran influencia en el desarrollo del ser humano especialmente en la etapa de la niñez, no solo vista desde su parte motriz y física sino que también es contemplado desde la construcción del ser, como lo mencionan Garrido, M; Zagalaz, M; Torres, G; & Romero, S. (2010), afirmando que, “El deporte es un instrumento

que envuelve valores educativos en la infancia, construye un factor relevante en el desarrollo físico y psíquico del ser humano”, lo que da paso a reflexionar sobre la importancia que tiene el deporte como eje promotor de los distintos valores éticos que se pueden ir promoviendo desde la niñez, con esto se pueden desglosar distintas ventajas y factores positivos que el deporte trabajado de una manera adecuada puede aportar al proceso de desarrollo del ser humano.

Hablando del deporte desde sus distintas dimensiones, puede ser, como ya se mencionó un promotor de los valores humanos los cuales puedan ayudar al ser humano a convertirse en un agente de cambio dentro de la sociedad; además de aportar el proceso y desarrollo físico, cultivando valores deportivos como la sana competencia; según esto se puede encontrar que el deporte, es visto según Hernández, N; Carballo, C (2003) como “Una actividad física competitiva, reglada e institucionalizada. Dicho de otra manera, lo que caracteriza al deporte es lo agonístico en un marco institucional de reglas fijas”, el cual va a servir para guiar y formar a los niños para enfrentarse a una sociedad con leyes y normativas que se deben cumplir; sin embargo, ésta definición de deporte se enfoca más hacia la competición, en donde se tienen en cuenta aspectos como el cumplimiento de normas y reglas, dejando a un lado aspectos como los valores éticos y educativos que son importantes para la construcción del ser humano.

Según lo mencionado anteriormente, en donde el deporte se ve única o principalmente como competencia, factor que no va acorde con lo que se pretende implementar con esta investigación, es importante empezar a indagar acerca de otras concepciones del término, y entender cómo se empieza a generar una transformación en la definición misma del deporte,

por tal motivo se hace necesario mencionar a Ruiz, J; Ponce, A; Sanz, E; Valdemoros, M (2015), quienes realizan una crítica a la concepción que se tiene sobre el deporte, diciendo que éste se ha venido manifestando como un movimiento ambiguo y fragmentado el cual se contradice respecto a lo que concierne la formación de valores.

Teniendo la ruta trazada sobre lo que se está buscando con la concepción de deporte, entendiendo que se le debe dar una mayor importancia a factores implícitos dentro del deporte como la formación de los distintos valores y de acuerdo a lo anterior, con el fin de complementar lo que ya se ha venido mencionando respecto a la construcción de la dimensión social del individuo, se afirma que:

El deporte puede ser una guía de igualación de condiciones de aprendizaje social y formación de anexos saludables, a tal punto que incluso las naciones, unidas reconocen su importancia para el desarrollo global al hacer énfasis en aumentar el poder decisorio a las mujeres. (Dosal, R; Mejía, M & Capdevila, L, 2017, pp. 122)

Esta definición que nos brindan Dorsal, Mejía y Capdevila (2017) trae a colación aspectos importantes como la igualdad de condiciones que se debe promover dentro de la sociedad, la cual se ha convertido en una lucha especialmente por las culturas, subculturas, personas y sociedades para lograr obtener dicha igualdad, además mencionan a la Organización de Naciones Unidas (ONU), la cual al ser el mayor ente defensor de los

derechos, especialmente de la igualdad, le da la consideración suficiente que tiene el deporte dentro de los distintos contextos que atañen al ser humano.

El deporte va más allá de una práctica, es una manifestación donde los participantes se expresan, se liberan, se dan a conocer y empiezan tomar protagonismo y decisiones; el deporte es considerado como una manifestación social la cual puede generar una huella en la vida de las personas a causa de las distintas dimensiones en las que se presenta, ya sea en el marco educativo, económico, social y cultural, según lo aseguran Britapaz, L; & Del Valle, J (2015), en donde al relacionarse todas estas dimensiones entre sí conforman al ser humano, lo cual se puede dar desde el deporte.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que en el deporte se pueden evidenciar las diferentes problemáticas que se presentan dentro de todas las sociedades, según afirma Dosal, R; Mejía, M & Capdevila, L (2017) refiriéndose al deporte como “Práctica social que refleja como espejo los problemas que afectan a toda la sociedad”, lo que puede generar una reflexión sobre cómo el deporte se puede utilizar como medio para la corrección y el mejoramiento de aspectos implícitos dentro de la sociedad y así mismo se puede generar un progreso en las falencias y errores que tiene la misma sociedad.

Teniendo en cuenta el impacto que genera el deporte en todos los aspectos que componen al ser humano, no se debe dejar de lado la importancia del aspecto psicológico, por esto se hace necesario mencionar a Moran, A; Toner, J (2017), quienes definen al deporte como una “Práctica que tiene como factores principales la motivación, y el afrontamiento emocional”, lo cual es importante para complementar lo que se refiere a la construcción total

del ser; según esto, se hace necesario generar una relación entre las definiciones mencionadas con el fin de comprender que el deporte va más allá de lo que se tenía entendido tiempo atrás y que estas concepciones arcaicas y ambiguas de que el deporte es visto solamente como una competición (dejando de lado otros distintos aspectos), han ido desapareciendo al pasar de los años, y que hoy en día es más común ver que las personas tienen una concepción más amplia de lo que es el deporte, de todo el impacto que este puede provocar en la vida de las personas y así mismo en el desarrollo del individuo y la construcción del ser.

2.3.1 Deporte Escolar

Luego de comentar lo que es el deporte, se hace necesario puntualizar y delimitar la definición, haciendo una relación directa con el ámbito escolar, según esto, Cortés S (2005), resalta la importancia del deporte desde la institución educativa, y afirma que el deporte escolar es toda actividad físico-deportiva realizada por los niños y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar; apoyando la misma concepción del autor anteriormente mencionado, se encuentra Terol (2009), el cual menciona la importancia del rol que tiene la escuela dentro del proceso deportivo de los estudiantes, donde se busca que no solamente se enfoque en actividades deportivas las cuales se deben realizar dentro de la institución educativa, sino que por el contrario se enfocan más en la edad escolar, y que cualquier actividad deportiva que se realice dentro del proceso de aprendizaje proporcionado en la escuela, se puede denominar como deporte escolar, ya sea dentro o fuera de la institución educativa.

Por otro lado es importante tener en cuenta aspectos relacionados con el desarrollo personal del individuo, teniendo en cuenta características como la formación de valores éticos y la formación educativa mediante el deporte, por tal razón se hace necesario mencionar a Hours G, (2018), quien dice que “deporte escolar es hablar de Educación Física, y hablar de

esta disciplina es hacer referencia a una de las formas en las que se presenta la Pedagogía y, en definitiva, una instancia más de la pedagogización del hombre.”, Hours integra el concepto de deporte escolar mediante la educación física y lo muestra como una manera en la cual se puede generar un proceso de pedagogización en los niños y jóvenes, es fundamental generar este proceso desde el entorno escolar

Hay que tener en cuenta otros entornos en los cuales se puede dar este proceso formativo, es por esto que se hace necesario considerar los demás contextos en donde se puede desarrollar dicho proceso formativo pedagógico, es aquí donde se encuentra a Cajal A, (2019), quien dice que el deporte escolar, “Se refiere a aquellas actividades físicas, deportivas, formativas y lúdicas (de juego) que se practican dentro de procesos pedagógicos como complemento del desarrollo educativo de jóvenes en etapa escolar.” menciona ámbitos cruciales como medio para llevar a cabo dicho proceso formativo, un aspecto muy relevante que hay que tener en cuenta son las actividades lúdicas, las cuales son herramientas de gran valor para el desarrollo de distintos factores implícitos en el proceso pedagógico, y estas a su vez posee distintas características como el progreso de los valores educativos.

Por lo tanto el deporte escolar al ser un proceso educativo no puede dejar de lado la rama humanista haciendo referencia a la transmisión de valores y siendo estrategia de integración, Majas R, Ponce A, Fernández J (2015), abordan al deporte escolar desde la rama humanística, haciendo alusión al deporte escolar como deporte social, el cual tiene como principal característica, la propagación de valores y le dan la importancia suficiente al deporte dentro de dicho proceso formativo en cuanto a la educación en valores.

2.3.2 Deporte y salud

Coloquialmente se escuchan frases y comentarios como: “hacer ejercicio es muy bueno para la salud” o “si practicas algún deporte tendrás una mejor salud” y muchos otros comentarios, lo cual no es falso, pero tampoco tiene el cien por ciento de veracidad, esto tiene que ver por muchos factores implícitos dentro de ambos aspectos (deporte y salud), por ejemplo, no todos los deportes son beneficiosos para todas las enfermedades, tener una vida deportiva no garantiza la prevención de enfermedades ni la mejora de las mismas; como estos hay muchos ejemplos del porqué estos comentarios que comúnmente se han adaptado a la sociedad no son totalmente verdaderos.

Weineck, J (2001) dice que además de los distintos tipos de deporte que ya están clasificados (deporte de rendimiento, deporte de aficionados, deporte de elite, etc.), existe un tipo de deporte denominado deporte para la salud, el cual tiene distintas metas que tienen como finalidad el alcanzar un buen estado físico para lograr alcanzar un equilibrio con el tener una buena vida saludable; además de esto menciona distintas instituciones las cuales se ven implícitas con este tipo de deporte, instituciones tales como fundaciones para adultos mayores, personas con discapacidad o algún tipo de enfermedad.

Lo mencionado anteriormente va muy de acorde con la investigación, ya que se pretende hacer entender que la escuela puede ser un espacio ideal para practicar el deporte para la salud, en donde se pueda presentar un desarrollo de la problemática planteada (promoción de hábitos de vida saludable) y se puedan trabajar los aspectos planteados previamente a lo largo del desarrollo del marco teórico.

Conociendo la importancia que tiene el deporte dentro de aspectos relacionados con la salud, se hace necesario citar a Barbosa, S y Urrea, A (2018) quienes apoyándose de la OMS (2001) hacen hincapié en la envergadura de la actividad física y el deporte que se ha presentado en muchos países, los cuales han favorecido a la calidad de vida de las personas, resaltando que la práctica diaria de actividad física y deportiva trae beneficios a la salud además de que es fundamental en cuanto a la prevención de enfermedades; acá se menciona un aspecto fundamental que va de la mano con la problemática planteada el cual es la prevención, y aunque como investigadores se haya decidido desarrollar el estudio a través de la promoción, no se debe dejar a un lado la prevención la cual tiene otras características y especificaciones que, como ya mencionaron Barbosa, S y Urrea, A (2018) tiene beneficios específicos que se pueden trabajar desde el deporte.

En el transcurso del desarrollo de la competencia deportiva escolar, se presentan distintas problemáticas que influyen en la salud de los jóvenes. Estas eventualidades que se originan en los jóvenes se pueden manifestar como el principio de la deserción de la actividad física y del deporte. Pérez Turpin, J.A.; Cortell Tormo, J.M.; Suárez Llorca, C.; Andreu Cabrera, E.; Chinchilla Mira, J.J.y Cejuela Anta, R, (2008) citan a su vez al Ministerio de Educación y Ciencia (1992), en donde aparece el concepto de salud como expiración de toda actividad física de los niños, y se plasma que:

La enseñanza de la educación física ha de promover y facilitar que cada alumno y alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que, en el futuro, puedan escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos,

destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud. (Pérez Turpin, J.A.; Cortell Tormo, J.M.; Suárez Llorca, C.; Andreu Cabrera, E.; Chinchilla Mira, J.J.y Cejuela Anta, R, 2008, pp 213)

Este artículo subraya la relevancia del deporte y la actividad física en el desarrollo personal de los estudiantes, brindando múltiples beneficios para su bienestar. Reconocer la importancia del deporte en todas las dimensiones de la salud es de gran valor, dado que el ser humano siempre busca alcanzar un estado de bienestar integral. Es especialmente significativo que este bienestar se promueva a través de la práctica deportiva

2.4 Salud

Definir la palabra salud es de vital importancia, ya que sirve como punto de partida del proyecto de investigación. Este concepto ha sido abordado por varios autores reconocidos en el campo de la medicina y la salud pública, entre ellos la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Carta Constitucional (1946) que define la salud como el estado de completo bienestar tanto físico, como mental y social, entendiendo el “completo bienestar” como un estado de tranquilidad y satisfacción. En esta definición se resalta la importancia de considerar no sólo la condición física, sino también el equilibrio emocional y las interacciones sociales para alcanzar un estado de salud óptimo.

Sin embargo, ¿es correcto hablar de un "completo" bienestar? A menudo enfrentamos situaciones que interrumpen nuestra tranquilidad, y dado que el bienestar no es algo medible o cuantificable, se crea una brecha gigante entre la salud absoluta y la enfermedad. Esta

brecha nos coloca en un espacio en el que no estamos completamente sanos ni completamente enfermos, y está relacionada con una multitud de factores externos, ya sean físicos, sociales, psicológicos, entre otros.

Continuando con la definición proporcionada por la OMS, esta menciona y defiende la relación entre salud y enfermedad, ya que afirma que la salud no es simplemente la ausencia de afecciones o enfermedades, desmintiendo así la idea antigua que definía la salud como la simple ausencia de enfermedades. Cuando se habla de salud, también es necesario mencionar la enfermedad, siendo estos dos conceptos contrarios que se construyen el uno en función del otro. Según San Martín (1982) "La salud y la enfermedad, en sí mismas, como sucesos que les acontecen a los individuos y a las comunidades, son también sucesos ecológicos, y por ello, las definiciones de salud no pueden obviar esta interdependencia." Por lo tanto, la enfermedad al ser la contraria de la salud se puede considerar como todo aquello que irrumpe con un estado completo de bienestar.

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la brecha entre la salud y la enfermedad es considerable, y se puede permanecer en ese espacio intermedio. Por lo tanto, la salud no puede considerarse algo estático o fijo. La definición propuesta por Terris (1980), que define la salud como "estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades", resulta más completa, pues aunque es similar a la dada por la OMS, Terris aporta la posibilidad de funcionar la cual le da un carácter más objetivo pues el estar sano sería equivalente al bienestar, al funcionamiento óptimo y aparte a la ausencia de enfermedades.

Con todo lo anterior podemos concluir con lo dicho por San Martín (1981), “el concepto de salud es dinámico, histórico, cambia de acuerdo con la época, la cultura y con las condiciones de vida de la población. La idea que tiene la gente de su salud está siempre limitada por el marco social en el que actúan”.

2.4.1 Promoción De La Salud

Se ve necesario contextualizar qué es la promoción de la salud, ya que por lo general se suele confundir y no hay claridad entre la diferencia de prevención y promoción de la salud, teniendo en cuenta lo anterior se parte de la definición que brinda la secretaría de salud la cual cita a la OMS y comparten que la promoción de la salud se refiere al:

“Conjunto de actividades e intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida, desde lo individual y colectivo; mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación de las enfermedades. La Promoción de la Salud, permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud.”

(Secretaría distrital de la salud, 2023)

Esta definición enfatiza la importancia de prevenir y solucionar las consecuencias implícitas en los problemas de salud, en lugar de enfocarse exclusivamente en el tratamiento y la curación de las enfermedades, lo cual es muy importante porque de ahí radica la diferencia entre prevención y promoción de la salud. La promoción de la salud brinda a las

personas un mayor dominio sobre su propia salud, permitiéndoles tomar determinación y obtener un estilo de vida saludable.

Este es un tema de gran relevancia el cual diferentes organizaciones se vienen interesando ya hace varios años esto lo demuestra la carta de Ottawa la primera conferencia que se dio en el año 1986 que tocaba el tema y comentaban que la promoción de la salud consiste en suministrar a los individuos las herramientas necesarias para favorecer a la salud y obtener un mayor control sobre la misma, entendiendo la salud no como el objetivo sino como fuente de bienestar de la vida, estos para alcanzar un estado adecuado de confort.

Según lo anterior se evidencia la importancia de la promoción de la salud partiendo de que esta busca que las personas comprendan y apliquen a su vida diaria los factores que contribuyen a mantener un estilo de vida saludable desde los hábitos y rutinas que realizan en su vida teniendo en cuenta una serie de factores como es la alimentación, la importancia de la práctica deportiva, el consumo de alcohol, tabaco y drogas , el descanso y conductas diarias que van encaminadas en pro del cuidado personal.

2.4.1.1 Hábitos de vida saludable

Los hábitos de vida saludable son fundamentales dentro del proceso de investigación debido se debe comprender qué es y cuáles son dichos hábitos para así poder dar una contextualización pertinente enfocada a los ejes temáticos trabajados a lo largo del desarrollo del proyecto, por tal motivo se busca dar claridad de la definición de estos términos y se hace necesario citar a Torres, J; Contreras, S; Lippi, L; Huaiquimilla, M & Leal, R (2019),

quienes dicen que los hábitos de vida saludable (HVS) se relacionan con la noción de bienestar y a su vez citan al Ministerio de Educación de Chile, diciendo que los HVS son: “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere”, ([Mineduc], 2014, p. 46). Lo cual va ligado estrechamente con lo que se pretende impactar los estudiantes implícitos en el proceso de intervención de este trabajo investigativo, ya que lo que se quiere lograr es, no solamente implementar un proceso deportivo utilizando distintas herramientas, sino que, a su vez se logre generar un impacto y un cambio en la vida de cada uno de los estudiantes y de su entorno, en donde pueda asimilar los beneficios que tiene el deporte para mejorar su estilo de vida y también que pueda implementarlo de la mejor manera para desarrollar un bienestar físico, mental y social.

Los hábitos de vida saludable comprenden ciertos factores los cuales van implícitos dentro del desarrollo personal del sujeto, para este trabajo investigativo, es importante tener en cuenta el desarrollo personal y social en edades escolares, por tal razón vale la pena rescatar la investigación de Torres, J y otros (2019), quienes a su vez citan a la Agencia de Calidad de la Educación, ACE (2015) y plantean los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS), se plantea que dentro de los IDPS se encuentran 8 pilares: Autoestima académica y motivación escolar, clima de convivencia escolar, participación y formación ciudadana, hábitos de vida saludable, asistencia escolar, retención escolar, equidad de género y titulación técnico-profesional; dicho esto, se pueden encontrar los aspectos fundamentales que se van a trabajar en éste proyecto investigativo al momento de la intervención, ya que son los pilares fundamentales implícitos dentro de la escuela, los cuales se pueden trabajar por medio de jornadas deportivas para así trabajar el desarrollo personal y social de los estudiantes desde el área de la salud.

Otros autores han afirmado lo siguiente:

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. (Velázquez S, 2013, p.2)

Es necesario tener una definición más general sobre los hábitos de vida saludable con el fin de tener claridad sobre los principales factores que se van a investigar y así mismo a desarrollar, hay distintos aspectos importantes dentro de los HVS como lo es la alimentación, entendida como el llevar una buena dieta y entender como una buena alimentación puede aportar para la salud, el descanso entendido como tener las suficientes horas de sueño para que el cuerpo pueda autorregularse y así mismo recuperarse de los esfuerzos generados día tras día, y la práctica de la actividad física planificada de manera acertada, entendida como el generar una correcta práctica al momento de realizar actividad física o práctica deportiva, en donde se pueda realizar un proceso de autoanálisis que dé a entender el funcionamiento de cada práctica deportiva o actividad física y así mismo los beneficios que éstas tienen para la salud.

Se hace necesario comprender la práctica físico - deportiva de los escolares adolescentes como un primer paso en la promoción de estilos de vida saludables, la valoración del modelo y de la cantidad de actividades físico - deportivas que practiquen los

adolescentes actualmente, es primordial para iniciar el proceso de infundir hábitos saludables a través de una Educación Física para la Salud contextualizada en el Sistema Educativo, esto según Garzón, P; Tercedor, P; Delgado, M & Gonzalez, M (2002), por tal motivo es que se convierte como objetivo el evaluar la condición en el aspecto nutricional y metabólico de una muestra de adolescentes, para lo cual se estudian siete magnitudes diferentes, entre ellos la ingesta dietética, composición corporal, perfil genotípico, perfil inmunológico y perfil psicológico; esto nos da a entender la importancia que tiene el deporte y la actividad física, dentro del proceso de promoción de hábitos de vida saludables.

La finalidad de plantear la anterior investigación de Garzón, P y otros es tener una guía de cómo se puede llevar a cabo el proceso metodológico de la investigación, ya que se plantean conceptos fundamentales dentro de la misma investigación especialmente los hábitos de vida saludables, cabe aclarar que se cita dicho estudio no con el fin de seguir paso a paso lo que se plantea allí, sino que se hace con el fin de tener un mayor conocimiento teórico sobre los distintos ejes temáticos a desarrollar dentro del marco teórico.

2.4.1.1.2 Actividad física

Pensando en mantener un estado óptimo de salud es fundamental entrar a trabajar el concepto de actividad física esto debido a los múltiples beneficios que implica para la salud realizar actividad física frecuente. La Organización Mundial de la Salud (OMS,2022), la describe como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía". En esta definición se resalta la importancia de la

participación de los músculos y su relación con el gasto energético teniendo en cuenta que debe haber uno para que sea considerado actividad física.

Siguiendo con la misma idea, encontramos la definición dada por Becerro, J. (1994) "La actividad física es una actividad causada por la contracción de los músculos esqueléticos, mediante la cual se produce un consumo de energía superior a la que normalmente se origina en estado de reposo". la cual toca puntos similares a la anterior, pero nos ofrece otra perspectiva pues subraya la relación entre la contracción muscular y el incremento del gasto energético como el núcleo de la actividad física.

Otra definición similar es la dada por Sánchez, B (1996), el cual concibe la actividad física como "el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona". Aquí, se enfatiza nuevamente la importancia de la contracción muscular y el aumento del gasto energético como elementos definitorios.

Por otro lado, la Devis, J. y cols. (2000) plantean que es "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". La anterior es una definición más completa y holística, que considera la dimensión personal y social de la actividad física, reconociendo su capacidad para conectar a las personas con su entorno.

Aunque estas definiciones tienen algunos elementos en común, como que la actividad física implica el uso de los músculos esqueléticos y que requiere un gasto de energía, también

hay algunas diferencias, como el hecho de que la OMS incluye la interacción con el entorno como un componente de la actividad física. Es importante destacar que la actividad física no se limita a la práctica de deportes o a la actividad física programada, también dentro de esta se incluye actividades cotidianas como caminar, subir y bajar escaleras, bailar y jugar.

En resumen, la actividad física se podría entender como cualquier movimiento corporal que implica contracción de los músculos esqueléticos y resulta en un mayor consumo de energía que en estado de reposo. Además, se puede reconocer su potencial para mejorar la salud y la interacción con el entorno. Estas definiciones abordadas ayudan a proporcionar una comprensión completa de su alcance y significado.

2.4.1.1.3 Alimentación saludable

Otro de los pilares de gran importancia dentro de la investigación es la alimentación saludable, es primordial conocer a que hace referencia el término alimentación, Para Blanco, A (2005) “Es la ingestión de alimentos siendo un acto voluntario, educable y consciente es así que es influenciado por factores externos tales como: la educación, la cultura, la economía, etc. Además, podemos alimentarnos de distintas maneras”. La acción de alimentarse es un hábito totalmente educable, el cual puede ser correcto o incorrecto, esto depende de lo que se consuma, un alimento es según Cervera, P; Clapés, J; Rigolfas, R (2004) “Considerados sustancias naturales (animal, vegetal o mineral) o industrializados sean sólidos o líquidos conformados por poco o muchos nutrientes. La energía aportada por los alimentos se mide en calorías o kilocalorías” Dentro del mercado se encuentran variedad de

alimentos, por tal motivo es necesario que se conozca cuáles son los alimentos adecuados para el consumo, en promedio saber las cantidades y entender la composición de estos en términos generales.

Según lo anterior se puede definir una alimentación saludable según Quiroz, A; Stael, M (2019)

“Es aquella que logra un balance entre el ingreso energético (kilocalorías) y el gasto energético (actividades diarias), es decir no hay pérdida ni ganancia de peso. Esto ocurre cuando se come de forma equilibrada (diversa y sana) satisfaciendo los requerimientos de energía y nutricionales, logrando así un crecimiento y desarrollo óptimo. Además, seguir una alimentación saludable previene enfermedades tales como: la osteoporosis, algunos cánceres, la desnutrición, la obesidad y la anemia”.

Lo cual hace referencia según el mismo autor a que a la alimentación saludable debe ser moderada, variada, controlada y adecuada según el gasto energético de la persona. Se debe enseñar a los escolares a comer de manera adecuada con lo cual puedan conocer tipo de alimentos, aportes nutricionales y con esto saber las consecuencias que va a traer tener una alimentación saludable y cuáles serán si no se da dicha alimentación.

2.4.1.1.4 conciencia del cuerpo

Dentro del desarrollo del proceso metodológico se trabaja la conciencia corporal dentro de la herramienta de recolección de datos (grupos focales), con el fin de generar una contextualización y una apropiación de este concepto, según Movellán, S (2018) en una guía

de promoción de hábitos saludables realizada para el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) dice que en el área de la conciencia corporal se pretende fomentar el desempeño del cuerpo y así mismo la exploración de las partes del cuerpo y sus funciones básicas.

Así mismo, Movellán, S (2018) plantean distintas temáticas que se desarrollan dentro de la conciencia del cuerpo:

- Partes del cuerpo y sentidos: En donde se logre identificar tanto las distintas partes de nuestro cuerpo como las funciones que cada una de estas tiene dentro de nuestro organismo; y al mismo tiempo relacionarlas con los sentidos.
- Importancia del corazón: Poder determinar la importancia que tiene el corazón dentro del cuerpo y así mismo generen una relación con los beneficios que puede traer para la salud, esto a través de mantener un estilo de vida activo y saludable.
- Cambios físicos en el crecimiento: Reconocer los cambios que puede tener nuestro cuerpo y las nuevas funcionalidades que se van a obtener o que van a perderse gracias a estos cambios físicos, así como los diferentes cuidados que se deberán poner en marcha a lo largo de los cambios.
- Las señales del cuerpo: Identificar como nuestro cuerpo se comunica con nosotros y entender cuales señales son pertenecientes a cada acción, como el sentir hambre o lleno, el estar con energía o cansado, y el estar quieto o activo.

2.4.1.2 Guía para facilitadores del programa de promoción de hábitos saludables

Con el fin de darle mayor sustento al proyecto de investigación se tiene en cuenta para la planeación de los contenidos una guía de la promoción de hábitos de vida saludable creada en 2018 en una alianza entre Sésamo, UNICEF, Fundación FEMSA, Fundación Carlos Slim,

la Secretaría de Salud de México, Canal Once (México), esta guía fue redactada por Sara Movellán, y revisada por Elizabeth Birhuett.

En ella podemos encontrar una iniciativa para el desarrollo de hábitos de vida saludable en niños y niñas. Se menciona la importancia que tiene los educadores dentro de esta etapa como promotores de los hábitos de vida saludable. La guía es una herramienta facilitadora para el abordaje de los hábitos de vida saludable, la cual está dividida en 5 temáticas, alimentación saludable, cuidado personal, autorregulación, conciencia del cuerpo y actividad física, cada una de ellas tiene distintas subcategorías que permiten un mejor abordaje de las temáticas. Los contenidos están compuestos de metas orientadoras que dan claridad de los objetivos de cada temática los cuales buscan que los niños reflexionen sobre sus acciones y tengan un abordaje teórico amplio de cada una de ellas pasando de la teoría a la práctica buscando la implementación de los hábitos de vida saludable desde la escuela y llevando esta información a sus hogares y su comunidad.

Esta guía resalta la importancia de realizar unas tareas fuera de las sesiones de clase con el fin de crear un mayor impacto en los niños y que cada vez tengan más conciencia de la puesta en práctica de acciones en pro de una vida sana, los contenidos propuestos en cada sesión deben estar acompañados por actividades de refuerzo en casa en compañía de los familiares.

Capítulo 3: Metodología

3.1 Enfoque De La Investigación

Con el fin de realizar el abordaje de la problemática que se plantea, se propone realizar una investigación con enfoque cualitativo, en donde se pueda comprender la problemática a tratar vista desde una manera subjetiva durante la recolección y el análisis de datos, teniendo características particulares como la interpretación, la cual se vuelve clave en el enfoque cualitativo, ya que los investigadores según sus vivencias y experiencias, pueden entender y analizar de manera diferente y subjetiva los diferentes procesos que se generen dentro de la investigación.

Hernández R, Fernández C, Baptista M (2014), mencionan que el centro de este tipo de investigaciones se fundamentan en las experiencias adquiridas por los participantes, donde se realiza un plan exploratorio, los resultados se basan en las experiencias, se valoran procesos y se generen conocimientos en los estudiantes; lo que tiene una estrecha relación con lo que se quiere llevar a cabo en este trabajo investigativo, ya que se pretende llegar a la obtención de resultados mediante experiencias que el estudiante adquiera a través del deporte escolar.

3.2 Diseño De La Investigación: investigación y acción participativa

Flick (2013), Creswell (2013b), McVicar, Munn-Giddings y Abu-Helil (2012), Wertz et al. (2011), Norlyk y Harder (2010), Creswell, Hanson, Plano Clark y Morales (2007) y Morse y Field (1995), citados por Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P (2014), mencionan que el comienzo para poder determinar el diseño de investigación adecuado es el planteamiento del problema, pues es de este que se derivaron una serie de criterios y preguntas orientadoras con el fin de definir qué diseño sería más efectivo para abordar la problemática y cumplir con los objetivos propuesto.

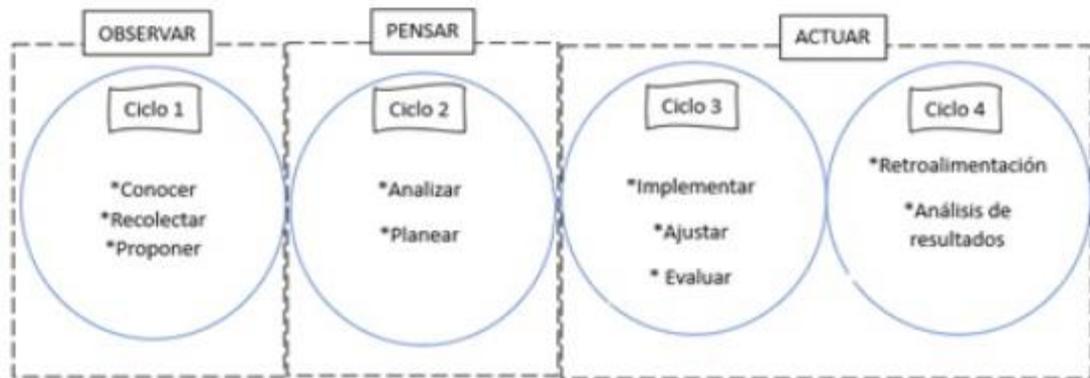
Se determinó para el proceso de investigación que el diseño que se dirige a lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos es el investigación y acción participativa, pues este diseño busca, según Hernández R, Fernández C, Baptista P, 2014), citando a su vez a Sandín (2003), realizar un cambio y transformar los diferentes contextos de las personas, buscando que tengan conciencia de su rol en el proceso de mejora, siendo ellos quienes realicen los aportes mas significativos dentro de su realidad logrando así que estos procesos de cambio sean incorporados en la investigación donde se analice el antes, durante y después de momento

Este diseño resulta pertinente ya que uno de los aspectos importantes en esta investigación es lograr un cambio y una transformación en la realidad de los escolares en relación con temas relacionados con la promoción de hábitos de vida saludable. Es por esto que se busca, a través del deporte y la orientación de los investigadores, que la población sea capaz de reconocer, comprender y abordar la problemática planteada. Durante este proceso, se guía y se lleva a cabo la investigación y el análisis de resultados, comportamientos y cambios.

3.4 Fases de la investigación

Figura n°2.

Fases de la investigación



Fuente de elaboración propia a partir de (Stringer 1999) y (Pavlish y Pharris, 2011; Adams, 2010; Somekh, 2008; Sandín, 2003; y León y Montero, 2002); citados por Hernández, R; Fernández, C y Baptista, M (2014).

La metodología de la investigación se logra teniendo en cuenta las fases del diseño, teniendo como principales referentes a Hernández, R; Fernández, C & Baptista, M (2014), quienes citan a su vez a Stinger (1999), quien dice que dentro del diseño de investigación y acción se presentan tres etapas indispensables: observar, pensar y actuar; en donde cada etapa tiene aspectos fundamentales: en la primera etapa se realiza un boceto de la problemática y una recopilación de datos, luego de esto se realiza un análisis de dichos datos recolectados, y finalmente en la última etapa se realiza una puesta en práctica con el fin de solucionar la problemática encontrada.

Para este trabajo investigativo se adaptaron estas fases teniendo en cuenta las necesidades mismas de la investigación, teniendo en cuenta esto se determina que:

Dentro de la primera fase se realiza una recolección de datos a través de observaciones no participativas (clases, descansos); de una investigación acerca de la institución (normativa, proyecto educativo institucional); investigación de la población y la muestra seleccionada; y de charlas informales con docentes y funcionarios de la institución; todo esto para generar una pre visualización de como intervenir en la problemática previamente planteada (falta de promoción en los hábitos de vida saludable).

Dentro de la segunda fase se realiza un análisis de los datos recolectados (observaciones, charlas e investigaciones) en donde se logre descifrar dichos datos y así mismo se pueda tratar la problemática planteada; esta fase da como resultado que para tener un mayor efecto en la fase tres (implementación), se va a realizar mediante la herramienta de recolección de datos de los grupos focales (explicados a detalle más adelante), en donde a través de intervenciones prácticas y teóricas apoyadas principalmente desde el deporte escolar se pueda proceder con la siguiente fase.

La última fase se da por medio de dos ciclos (explicados más adelante), en donde en primera instancia se realiza una implementación de prácticas deportivas sustentadas desde el deporte escolar y a su vez se realiza la puesta en marcha de los grupos focales con el fin de generar una recolección de datos que ayudan al siguiente ciclo dentro de la última fase, en donde se realiza un análisis de dichos datos recolectados para luego pasar a una retroalimentación en forma de conclusiones.

Cada fase anteriormente mencionada está inmersa dentro de diferentes ciclos los cuales estructuran la investigación, Pavlish y Pharris (2011); Adams (2010); Somekh (2008); Sandín (2003); y León y Montero (2002), citados por Hernández, R; Fernández, C & Baptista, M (2014), plantean cuatro diferentes ciclos que están compuestos por: determinar

la problemática, proponer un plan de trabajo que busque la resolución de dicha problemática, poner en marcha dicho plan y por último, según los resultados que se obtengan realizar una retroalimentación que pueda generar un nuevo dictamen para que se origine un nuevo punto de inicio.

Estos cuatro ciclos se adaptaron para que tuvieran una relación con las fases dentro de la investigación:

La primera fase (observar) se relaciona con el ciclo uno, en donde gracias a estas observaciones no participativas y charlas informales se logra determinar la problemática que se plantea en la investigación; la segunda fase (pensar) se relaciona con el ciclo dos, en donde gracias al trabajo de analizar los datos previamente obtenidos por medio de las observaciones se llega a generar un plan de trabajo teniendo un horizonte claro de a donde se quiere llegar con la investigación; en cuanto a la tercera y última fase (actuar) se hace una relación de la misma con los ciclos tres y cuatro, en donde se genere la implementación de la ruta de trabajo previamente realizada y luego un análisis de los datos obtenidos de dicha implementación.

Este proceso se lleva a cabo de esta manera, con el fin de proporcionar una mayor fluidez del trabajo investigativo en cuanto a lo metodológico, en donde se tenga un horizonte claro de lo que se está implementando y a lo que se quiere llegar, y así mismo que se tenga una relación en cuanto a los objetivos, la metodología y el marco teórico, lo que le da una mayor estructura y organización a la investigación.

3.4.1 Cronograma

	Sesión	Temática	Contenido
Ciclo 1	Sesión #1	Observación en la institución	Primer acercamiento a la institución y charla con el rector de la institución
	Sesión #2		Charlas con algunos docentes
	Sesión #3		Observación de los estudiantes en sus tiempos libres
	Sesión #4		Observación clase de educación física
	Sesión #5		Charlas con algunos estudiantes
	Sesión #6		Reunión con el rector de la institución
Ciclo 2	Sesión #7	Elaboración de metodología y plan de intervención	Elaboración metodológica
	Sesión #8		Elaboración metodológica
	Sesión #9		Elaboración metodológica
	Sesión #10		Elaboración metodológica
Ciclo 3	Sesión #11	Introducción	Explicación de los contenidos de la propuesta de intervención.
	Sesión #12	Hábitos de vida saludable	Grupo focal
	Sesión #13	Alimentación saludable	Grupo Focal
	Sesión #14		Sesión teórica practica
	Sesión #15		Sesión teórica practica
	Sesión #16		Grupo focal
	Sesión #17	Actividad física regular	Grupo Focal
	Sesión #18		Sesión teórica practica
	Sesión #19		Sesión teórica practica
	Sesión #20		Grupo focal
	Sesión #21	Cuidado personal	Grupo Focal
	Sesión #22		Sesión teórica practica
	Sesión #23		Sesión teórico practica
	Sesión #24		Grupo focal
Sesión #25	Hábitos de vida saludable	Grupo focal	
Sesión #26		Cierre de las sesiones	

3.5 Población

Específicamente, la población en este trabajo investigativo juega un papel fundamental para su mismo desarrollo, ya que está directamente ligada a uno de los temas implícitos dentro del marco teórico; la ruralidad, sobre la cual se rige este trabajo investigativo, conlleva distintos aspectos culturales los cuales se relacionan entre sí, aspectos cómo el nivel socioeconómico, estrato social y dificultades generales que presentan en su contexto.

Hernández R, Fernández C, Baptista M (2014), que a su vez citan a Lepkowski, (2008), en donde afirman que esto hace referencia a un grupo que reúne algunas especificaciones entre sí, dicho esto y haciendo una relación directa con la ruralidad, se encuentra que dentro del contexto rural se dan ciertos casos los cuales se enlazan entre ellos y a su vez tienen en común ciertos detalles y aspectos específicos que los hace tener una convergencia y encontrarse en un lugar específico, que en este caso es la Institución Educativa Rural Departamental El Salitre Sede Principal, ubicada en el departamento de Cundinamarca, en el municipio de La Calera.

3.6 Muestra

En la investigación cualitativa, según Hernández R, Fernández C, Baptista P (2014) el muestreo hace referencia a el “grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia”, los autores mencionados anteriormente también resaltan que la muestra se identifica desde el planteamiento del problema donde según el escenario se reconoce que parte de la población será útil para cumplir los objetivos y desarrollar el abordaje de la investigación.

Creswell (2013b), Hektner (2010), Henderson (2009) y Miles y Huberman (1994) citados por Hernández R, Fernández C, Baptista P (2014), Señalan una serie de tipos de muestras, donde una de las categorías son las muestras homogéneas las cuales son aquellas que comparten características similares en cuanto a su perfil; dentro de este tipo de muestras se encuentran las homogéneas combinadas. Según lo anterior se puede destacar que la muestra con la cual se va a desarrollar la investigación es homogénea combinada ya que son

escolares de grado noveno del colegio rural departamental el salitre sede principal, los cuales tiene características similares como lo son la edad, etapa de desarrollo en la cual se encuentran, grado de escolaridad, el contexto en el cual se desarrollan, currículum académico y hábitos de vida que tienen en común. Debido a que uno de los fines de la investigación es generar un impacto en la institución se selecciona la muestra teniendo en cuenta con el fin de que los estudiantes de grado noveno serán un canal de comunicación con el resto de la comunidad ya que son los encargados de realizar espacios de aprovechamiento del tiempo libre en los descansos y a allí se pueden replicar y aplicar la información adquirida en la intervención dada por los investigadores a toda la intuición, buscando un cambio, mejora y transformación en la comunidad.

3.7 Instrumento de Recolección De Datos

En cuanto a la recolección de datos, se realiza la técnica de grupos focales, que como lo mencionan Hamui y Varela (2012) afirmando que la técnica de grupos focales es creada para tener un espacio de opinión en el cual se puedan percibir , experiencias, pensamientos, sentimiento, reacciones, conocimientos, ante un tema, logrando así tener resultados cualitativos, Esta técnica puede considerarse como una variante de la entrevista, pero con la particularidad de que en los grupos focales no se siguen pautas tan estrictas.

En los grupos focales, se plantea un tema general, y los participantes expresan sus ideas y pensamientos libremente, permitiendo así que fluyan sus opiniones. Esto crea un entorno propicio para la discusión y el debate del tema, fomentando la interacción entre los participantes, lo que resulta beneficioso para la recolección de datos cualitativos. Otra diferencia importante entre las entrevistas y los grupos focales es que estos últimos se

enfocan más en explorar cómo se desarrollan los pensamientos dentro de un contexto cultural específico, como indican Hamui y Varela (2012).

Con base en lo anterior, se implementaron ocho sesiones de grupos focales con el objetivo de identificar la percepción de los estudiantes frente a los conceptos relacionados a los hábitos de vida saludable, además, buscando aportar a la construcción de conocimiento de los estudiantes. A continuación, en la Figura n°3 muestra el formato general de las sesiones de grupos focales, esto con el objetivo de darle una mayor organización a cada una

Figura n°3

Formato sesión de grupos focales.

FORMATO PREGUNTAS GRUPOS FOCALES	
LUGAR	
FECHA	HORA
TEMÁTICA	
MODERADOR	ASISTENTE DEL MODERADOR
PARTICIPANTES (# DE PARTICIPANTES)	
OBJETIVO	
ORDEN DEL DÍA	
*Bienvenida a los estudiantes. *Contextualización de la temática correspondiente. *Intervención del moderador. *Inicio al dialogo *Cierre de la sesión	
INTRODUCCIÓN	
PREGUNTAS	
RECOMENDACIONES	
*Manejar un buen tono de voz *Respetar la palabra del compañero *Respetar a los compañeros y moderadores *Estar atento y ser coherentes con la temática a trabajar	

Fuente de elaboración propia a partir de Sadín (2013)

3.8 Análisis de la información

Como herramienta para el procesamiento y así mismo el análisis de la información obtenida se tiene como principal referente a Monje, C (2011), quien establece una estrategia para el análisis de datos cualitativos y resalta que este proceso se da en tres etapas: la fase del descubrimiento, la fase de codificación y la fase de la relativización de los datos. Así mismo, como resultado del estudio se plantean técnicas de análisis aportadas también por Monje, C (2011) el cual plantea el análisis de la información mediante la reducción de datos la cual se da por medio de una categorización de estos; y luego el segundo paso se realiza empleando el clarificar, sintetizar y comprar dichos datos.

Con el fin de generar mayor claridad sobre las fases de análisis de la información, se hace necesario citar nuevamente a Monje, C (2011), quien propone tres etapas en el análisis de los datos: la primera de ellas es el descubrimiento, la cual hace referencia a leer la información obtenida varias veces e ir reconociendo las palabras claves, conceptos en común e identificar ideas principales; en un segundo momento se encuentra la fase de codificación la cual consiste en reunir, analizar, separar y descartar datos, categorizando a información; y por último se encuentra la fase de relativización de los datos en la cual se interpreta la información.

En la última fase (relativización) comenta Monje, C (2011), que se da en dos pasos: como primer paso está la reducción de datos que consiste en catalogar los datos obtenidos

por categorías y subcategorías; y como segundo paso está el clarificar, sintetizar y comparar que se basa en reducir aún más los datos filtrados previamente en el primer paso.

3.8.1 Fase de descubrimiento

La primera de ellas es la fase de descubrimiento, en la cual se recoge la información obtenida en los grupos focales, esta información es leída varias veces, se reconocen las palabras claves, conceptos en común e ideas principales, además se digitaliza la información, comparándola con distintas fuentes bibliográficas, con el fin de tener un mayor abordaje de la información.

3.8.2 Fase de codificación

Esta fase consiste en reunir, analizar, separar y descartar datos, categorizando la información. Una vez digitalizada la información, se sistematiza en esquemas que recogen dos grupos focales de cada categoría, uno inicial y otro llevado a cabo después de la intervención teórico-práctica de los investigadores, con el fin de desglosar los datos referentes a cada categoría.

3.8.3 Fases de la relativización

En esta fase se interpreta la información de cada categoría, y está compuesta de dos etapas las cuales son reducción de datos y clarificar, sintetizar y comparar:

3.8.3.1 Reducción de datos

Se realiza una categorización de los grupos focales (alimentación saludable, conciencia corporal, actividad física). Se plantean las preguntas relacionadas a cada eje temático y las respuestas en los dos momentos o grupos focales.

Para poder llevar a cabo dichas fases se tienen en cuenta un tratamiento de la información en cada una de ellas, en primera medida se encuentra la reducción y categorización de la información, “los datos recogidos deben ser traducidos en categorías con el fin de poder realizar comparaciones y posibles contrastes de qué manera que se pueda organizar conceptualmente los datos y presentar la información siguiendo algún tipo de patrón o regularidad emergente” (Monje, 2011) Se deben segmentar los distintos elementos recogidos, esto puede realizarse antes o después de obtener la información.

Este primer cuadro se realiza con el propósito de realizar un cotejo de las preguntas del primer grupo focal con las del último grupo focal, en donde se logra constatar el progreso que los participantes tuvieron a través del paso del proceso de intervención, en donde con ayuda de prácticas y actividades deportivas logran generar una apropiación de los conceptos trabajados con respecto a los ejes temáticos desarrollados en la investigación (educación rural, deporte escolar, y deporte y salud).

TABLA NÚMERO 1

Análisis grupos focales sesiones 1 y 8

Preguntas grupo focal	Respuesta primer momento	Respuesta segundo momento
Hábitos de vida saludable		
¿Que son hábitos de vida saludable (HVS)?	<ul style="list-style-type: none"> -Son decisiones -Cosas que ayudan a mejorar el día a día -Acciones para toda la vida -Una vida sin enfermedades -Tener más energía 	<ul style="list-style-type: none"> -Son los hábitos que nos ayudan a tener una mejor salud -Son las buenas rutinas que podemos adquirir gracias a las actividades vistas con los profesores -Son las actividades que podemos enseñarle a nuestra familia para que se mantengan activos y saludables

-Son las cosas que hacemos para que podamos tener una vida más saludable y más larga, como comer bien y hacer ejercicio.

¿Cuál es la importancia de poner en práctica los HVS?

- Ayuda en la salud mental
- Tener un cuerpo deseado
- Subir defensas
- Crear rutina
- Mejora la digestión
- Ayuda a tener disciplina

-La importancia es mantenerse en buena forma y cuidarse en la salud.

-Tener buena energía, subir las defensas y buenos nutrientes

-La importancia es acostumbrarse a esos hábitos para que de hoy en adelante podamos tener una mejor salud.

-Para no enfermarnos, prevenir enfermedades en la sangre, prevenir el sobrepeso, cardio y evitar enfermedades internas o externas, por eso es importante cumplir esos hábitos.

-La importancia es que si se camina o trota se puede tener un buen físico y el agua sirve para hidratarse y coger fuerzas.

- Para no tener sobrepeso, más cuidado de la piel, evitar enfermedades, evitar fatiga, evitar el sobrepeso y evitar la anemia.

Mencione hábitos de vida saludable

- Dormir bien
- Hacer ejercicio
- Comer verdura
- Comer fruta
- Usar protector solar
- Higiene bucal
- No fumar

-Comer saludable (frutas, verduras, proteínas), mantenerse hidratado y ejercitarse.

- Los HVS son hacer ejercicio, comer carbohidratos, vitaminas y proteínas, y mantenerse hidratado.

-Comer saludable, dormir bien, hacer ejercicio, comer fruta en todos los desayunos diarios, tomar más de 1 litro de agua diario, aplicarnos bloqueador en las mañanas.

-Pensar saludable, comer saludable, tomar agua, hacer ejercicio y cuidar tu salud.

¿Cuáles HVS ponen en práctica dentro de la institución?	<ul style="list-style-type: none"> -Jugar en los descansos -Comer a veces todo el almuerzo que nos dan en el colegio -Descansar bien para venir al colegio -Tomar liquido -Sentirme lleno 	<ul style="list-style-type: none"> -Caminar, correr, a veces en el restaurante dan fruta o verdura, hacer deporte. -Caminar por toda la escuela, actividad física, correr, saltar, hacer deportes. -Tomar agua, correr, caminar, hacer ejercicio una vez a la semana, comer fruta. -Hago deporte, como bien, caminar, tomar agua y jugar voleibol. -Traer fruta, tomar agua cada cierto tiempo, comer en el restaurante y no consumir paquetes.
¿Cuáles son los HVS que menos ponen en práctica dentro de la institución?	<ul style="list-style-type: none"> -No tomo agua -No duermo bien -Por lo general no tengo buena alimentación -No almuerzo todo -No uso bloqueador -No preparo el cuerpo para la actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> -No se pone en práctica tomar agua porque no se sabe si es totalmente potable y no todos comen en el restaurante, pero si comen paquetes, dulces y esas cosas. -No corro, pocas veces tomo agua, casi nunca hago nada de deporte -Comer saludable, tomar agua, dormir, aplicarnos bloqueados, comer fruta todos los días, hacer ejercicio diario o más de dos veces. -No tomamos agua, estar sentados, podemos hacer más prácticas de educación física y actividad en el cuerpo. -Casi no hay actividades, actividades fuera de la escuela, optimización de los alimentos que no nutren o no aportan las calorías necesarias.

Tomado a partir de Cabrer J, Díaz A, Marín M (2019)

Seguidamente se elaboraron tres tablas adicionales con el fin de exponer la disimilitud entre las respuestas del primer grupo focal con las del segundo grupo focal referentes al mismo eje temático, esto para que se logre evidenciar el avance de los participantes en cuanto

a la concepción teórica que manejen referente a los ejes temáticos tratados en los grupos focales (hidratación y alimentación saludable, conciencia del cuerpo y actividad física), con el propósito de exponer el resultado del proceso que se llevó a cabo mediante la intervención de 8 grupos focales que tenían como objetivo fortalecer los ejes temáticos previamente mencionados.

En los cuadros se cotejan las respuestas que los participantes exponen en primer momento (primer grupo focal) en donde se puede evidenciar los conocimientos previos que los estudiantes tenían acerca de los ejes temáticos, y en segundo momento (segundo grupo focal) en donde después de realizar una practica deportiva con el fin de afianzar los conocimientos teóricos de dichos ejes temáticos, se puede evidenciar la diferencia en las respuestas de las mismas preguntas que se hacen de una manera fluida y con bases teóricas sólidas.

Análisis grupos focales 1 y 8

En cuanto a la comparación de las respuestas entre los grupos focales 1 y 8 se logra evidenciar un mayor sustento teórico en cuanto a las respuestas del grupo focal ocho con las del grupo focal uno, a lo largo del proceso de intervención, después de las sesiones prácticas en donde se enfatizó en que los estudiantes tuvieran una mayor contextualización referente a los hábitos de vida saludable, se puede observar que esto es un factor que tuvo un avance positivo.

Respuestas relacionadas a la importancia de los hábitos de vida saludable, las cuales en primer momento se quedaron muy cortas que incluso llegan a rozar la línea de lo ambiguo como ‘ayuda a subir defensas’, en un segundo momento se evidencian respuestas como ‘Para no tener sobrepeso, más cuidado de la piel, evitar enfermedades, evitar fatiga, evitar el sobrepeso y evitar la anemia’ en donde se puede notar la mayor complejidad de la respuesta.

Además de tener una mayor base teórica de los hábitos de vida saludables, los participantes también muestran un avance significativo en cuanto a la importancia que ellos mismos le dan a la puesta en práctica de dichos hábitos, al final de las intervenciones los participantes dan respuestas como ‘La importancia es acostumbrarse a esos hábitos para que de hoy en adelante podamos tener una mejor salud’ en donde se evidencia que además de saber la importancia de los hábitos de vida saludables, muestran también un interés por poner en práctica dichos hábitos en los distintos aspectos y contextos de su vida.

Este interés que los participantes le dan a la puesta en práctica de los hábitos de vida saludables también se puede observar en cuanto a las respuestas obtenidas en la última pregunta, ya que realizan una relación entre estos hábitos con el contexto escolar en donde se desenvuelven, expresando que la falta de actividades deportivas y la mala alimentación que se presentan dentro de la institución educativa no es beneficioso para su salud.

TABLA NÚMERO 2

Análisis grupos focales sesiones 2 y 3

Preguntas	Respuesta primer momento	Respuesta segundo momento
grupo focal		
Hidratación y alimentación saludable		
¿Qué es la hidratación?	<ul style="list-style-type: none"> -Tomar líquido. -Tomar agua -Tomar agua todos los días -El uso de bebidas energizantes 	<ul style="list-style-type: none"> -Es una forma de mantenerse enérgico y saludable. -Tomar agua, tomar líquidos, comer frutas y aplicarse cremas. -La hidratación es lo que nos ayuda a vivir porque sin agua o algo que nos hidrate no

		<p>existiríamos porque el agua es, por así decirlo vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tomar agua y jugos para un buen rendimiento del cuerpo -Reponer líquidos después del ejercicio.
<p>¿Cuáles componen correctamente?</p>	<p>acciones hidratarse</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hacer ejercicio -Tomar dos litros de agua al día -Una cerveza Diaria -Tomar jugos naturales -Comer frutas 	<ul style="list-style-type: none"> -Comiendo fruta y tomando agua. -Tomar un litro de agua diariamente. -Tomar mínimo 2 litros de agua al día. -Tomar agua durante el día como 8 o 12 vasos. -Beber antes, durante y después de hacer ejercicio. -Tomando 8 vasos de agua al día, mínimo 4, antes y después del almuerzo, desayuno y cena.
<p>¿Qué son los alimentos saludables?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Proteínas, carbohidratos y vegetales -Los alimentos que no contengan exceso de sodio o grasa -Harinas, proteínas y minerales -Buena alimentación para la vida 	<ul style="list-style-type: none"> -Son las frutas, los vegetales y las proteínas. -Las frutas proteínas y carbohidratos. -Son aquellos que contienen nutrientes esenciales para mantener la salud, como las frutas y verduras que contienen vitaminas, minerales y antioxidantes. -Verduras, carnes, cereales y frutas.
<p>¿Por qué es importante alimentarse correctamente?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Si, con agua por el azúcar no es bueno para la piel -Ayuda a la digestión -Mantiene la temperatura corporal -Repone calorías -Repone líquidos -Para vivir más tiempo y no engordar -Para el cuidado de la piel 	<ul style="list-style-type: none"> -Para no tener problemas en la salud -Para que más adelante no suframos de enfermedades y dolencias en el cuerpo. -Porque si no nos alimentamos bien nos da gastritis, cáncer en el hígado y alzhéimer. -Porque así nos mantiene activos, despiertos y alerta.

		-Es importante alimentarse bien para tener una mejor vida.
¿Desde mi rol como estudiante, ¿Cómo puedo aportar a una correcta alimentación?	<ul style="list-style-type: none"> -Comer sano y no saltarme comidas -Traer frutas en las onces -Tomar agua antes del desayuno -No comer en exceso -Tomar agua después de educación física. -Tomar agua en el colegio 	<ul style="list-style-type: none"> -Comiendo frutas en las onces, haciendo ejercicio y tomando agua. -Comer frutas todos los días, tomar bebidas como agua o jugos para estar hidratado y también comer 4 o 5 veces al día. -Teniendo una buena alimentación con proteínas y grasas. -Comiendo lo que me dan en el comedor. -Comiendo saludable en restaurantes y en las horas que son. -Comer frutas, comer proteínas, tomar agua antes de salir de casa, comer las 3 comidas del día y hacer ejercicio.

Tomado a partir de Cabrer J, Díaz A, Marín M (2019)

Análisis grupos focales sesiones 2 y 3

En el análisis de los dos grupos focales correspondientes a Alimentación saludable e hidratación, se destacan en el segundo grupo focal cambios significativos en la comprensión y enfoque de los participantes hacia la hidratación, la alimentación saludable y su impacto en la salud a largo plazo.

En las respuestas de los estudiantes en el segundo grupo focal se exhibe una comprensión más amplia y profunda, resaltando la esencial relación entre la hidratación y la

vitalidad. Al abordar las acciones que componen una correcta hidratación, ya incluyen pautas precisas, reflejando una mayor conciencia sobre las prácticas específicas para mantenerse correctamente hidratado. Demuestran también, una comprensión más detallada sobre los alimentos que se consideran saludables al mencionar específicamente frutas, vegetales, proteínas, carbohidratos, y resaltar la importancia de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes.

Las respuestas a la pregunta sobre la importancia de alimentarse correctamente revelan un cambio en la conciencia del segundo grupo focal, evidenciando una comprensión más clara de los riesgos para la salud asociados con una alimentación inadecuada. Se mencionan enfermedades específicas como gastritis, cáncer en el hígado, indicando una mayor conciencia de los impactos negativos de una dieta inapropiada. También, resaltamos que al explorar de qué manera los estudiantes podrían contribuir a una correcta alimentación desde su rol se evidencia mayor énfasis en la incorporación de hábitos saludables en su vida diaria sugiriendo acciones como comer frutas en las onces, hacer ejercicio regularmente, tomar agua y mantener una alimentación. Estas respuestas reflejan un cambio hacia recomendaciones más específicas y acciones concretas para mantener un estilo de vida saludable. Además, se muestran más conscientes de los impactos negativos de llevar una dieta inapropiada.

En conclusión, el análisis de los grupos focales indica que el segundo grupo demostró una comprensión más profunda y detallada de la importancia de la hidratación, la alimentación saludable y sus impactos en la salud a largo plazo. Las respuestas sugieren un mayor nivel de conciencia sobre la relación entre la alimentación y enfermedades, así como un cambio hacia recomendaciones más específicas y acciones concretas para mantener un estilo de vida saludable. Estos resultados resaltan el impacto positivo de las intervenciones

en la percepción y conocimiento de los participantes sobre la hidratación y buena alimentación.

TABLA NÚMERO 3

Análisis grupos focales sesiones 4 y 5

Preguntas grupo focal	Respuesta primer momento	Respuesta segundo momento
Conciencia del cuerpo		
¿Qué señales reconozco en mi cuerpo para indicar que no funciona correctamente?	<ul style="list-style-type: none"> - Me salen granos. - Me da dolor estomacal - Siento mareo - Siento sueño durante el día - Me da descompensación, estrés y cansancio 	<ul style="list-style-type: none"> -Cansancio -Dolor de estomago -Acné -Mayor sudoración -Resequedad en la piel -Aumento de peso -Caída del cabello -Dolor muscular -Color de piel pálida
¿Qué acciones pueden hacer para ayudar a mantener el funcionamiento adecuado del cuerpo?	<ul style="list-style-type: none"> -Hidratarme y comer saludable -Dormir bien -Hacer ejercicio -Realizar deporte -No consumir grasa -Rutina diaria -Identificar los alimentos nutritivos 	<ul style="list-style-type: none"> -Hacer actividad física frecuente en el colegio -Comer saludable -Evitar comer en exceso comida chatarra -Tomar mucha agua -Mantenerse bien hidratado -Dormir bien
¿Cuáles son los cambios físicos que se evidencian en mi cuerpo durante los últimos años?	<ul style="list-style-type: none"> -Dolor de cuerpo y huesos -Salen granitos -Cambios en el color de la piel -Siento inflamación -Tiroides alta -Se nos va la flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> -Mayor estatura -Aparición mayor de bello corporal -Ensanchamiento de caderas -Crecimiento de los senos -Cambios en la voz
¿Qué consecuencias motoras hubo a raíz de los	<ul style="list-style-type: none"> -No sentí los cambios -Mejoraron mi autoestima -Acepte mi cuerpo -Se crea una responsabilidad con el cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> -Menor flexibilidad -Corro más rápido -Soy más fuerte -Salto más alto -Tengo más coordinación

cambios físicos en el cuerpo?	-Entender que los cambios son normales y hay que adaptarse a ellos	-Tengo mayor fuerza
--------------------------------------	--	---------------------

Tomado a partir de Cabrer J, Díaz A, Marín M (2019)

Análisis grupos focales 4 y 5

En cuanto a la comparación entre los grupos focales de conciencia del cuerpo se puede ver un avance significativo en como los participantes identifican las señales que su cuerpo les da respecto a las diferentes acciones por los que pasa y así mismo en los procesos que pueden llevar a cabo en dichas acciones, por ejemplo: identifican que una señal que su cuerpo les da es el dolor muscular, y que la forma de combatir esta señal es comer saludable y realizar actividad física con mayor frecuencia en la escuela; lo que pone en evidencia que son conscientes del correcto proceso que deben llevar a cabo en las diferentes circunstancias.

Así mismo, además de conocer y entender el funcionamiento de su cuerpo y los procesos necesarios para poner en control las distintas señales, también se observa una apropiación de estos procesos en donde son conscientes de los cambios físicos que atraviesa su cuerpo constantemente, en donde observan y analizan las características físicas y motoras nuevas que se dan respecto a los cambios físicos en su cuerpo.

TABLA NÚMERO 4

Análisis grupos focales sesiones 6 y 7

Preguntas grupo focal	Respuesta primer momento	Respuesta segundo momento
Actividad Física		

<p>¿Qué es la actividad física?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Es movilidad articular -Hacer ejercicio -Hacer deporte -Ir al gimnasio -Es trotar -Jugar fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> -Es moverme -Es Realizar movimientos que impliquen tener un gasto de energía -Es realizar deporte, clases de educación física, caminar y hacer actividades que me permitan ejercitar mi cuerpo -Son todos los momentos donde mi cuerpo está gastando energía
<p>¿Por qué creen que se debe realizar actividad física regular?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para estar en forma -Para perder peso -Para mejorar la salud mental -Mejorar la circulación -Tener una buena vejez -Para despejar la mente -Tener un mejor funcionamiento del organismo 	<ul style="list-style-type: none"> -Para mantener un estilo de vida activo -Para mejorar mi movilidad -Es importante porque permite mantener un peso apropiado -Por salud para prevenir enfermedades -Mejora la circular y ayuda al sistema cardiaco y pulmonar -Aumenta mi capacidad aeróbica -Fortalece mi sistema muscular -Evita el sedentarismo
<p>¿Como puedo mantener un estilo de vida activo y con qué frecuencia se debe hacer actividad física?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hace ejercicio -Dormir bien -Come saludable -Trotar -Caminar -Todos los días se debe hacer actividad física -Se deben hacer tres horas de actividad física -Mínimo se deben hacer 30 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> -Moviéndome en los descansos -Evitando estar todo el tiempo en el celular y aprovechar el tiempo libre jugando y socializando - Buscar juegos alternativos a los que se ven en el colegio -Realizar ejercicio en casa y los fines de semana -Caminar -Se debe realizar mínimo una hora de actividad física fuera de los movimientos cotidianos -Se deben buscar los espacios para practicar algún deporte mínimo 3 veces por semana -Se debe realizar actividades físicas que pongan al cuerpo al límite

¿Qué físicas me pueden generar diversión y qué hago para tener un estilo de vida activo?	actividades -Jugar voleibol -Jugar futbol -Caminar -Correr -No me gusta hacer deporte, ni educación física -Intentar moverme más	-Hacer algunos deportes como voleibol y futbol con mis compañeros -Participar activamente de las clases de educación física -No quedarme en los descansos sentado -Practicar diferentes deportes y juegos durante la semana -Compartir en familia incentivando el juego -Participar de los diferentes torneos -Montar en bicicleta -Caminar más tiempo en en el día -Incentivar distintos juegos con mis compañeros
---	---	---

Tomado a partir de Cabrer J, Díaz A, Marín M (2019)

Análisis grupos focales sesiones 6 y 7

Otra de las temática a trabajar con los escolares fue la de actividad física, se puede notar por las respuestas de los estudiantes que en un primer momento tienen conocimiento acerca de lo que es la actividad física, ventajas para su vida, y cuáles son el tipo de actividades que pueden realizar, sin embargo, son respuestas sencillas y concretas, no se profundiza en ellas, en cambio en el segundo momento, tiene un bagaje más amplio de la información, hablan con mayor propiedad, mencionan conceptos y términos diferentes, han nutrido después de la intervención su vocabulario y abordaje teórico. En la primera pregunta, los estudiantes pasan de responder con palabras concretas a crear un concepto, y con esto se convierten en personas más conscientes sobre los beneficios para su vida diaria a corto y largo plazo, por otro lado, encuentran en su diario vivir más actividades que les generen gusto por hacerlas y les permita moverse más, además interiorizan que pueden hacer que les genere

mayores porcentajes de actividad física en su vida diaria tanto dentro de la institución como fuera de ella, pasado de lo teórico a la practico por medio de acciones que ponen en práctica en su vida.

3.8.3.2 Clarificar, sintetizar, comparar

En esta etapa se reduce la información, una de las maneras que propone Monje 2011 es organizar todo en un conjunto que den respuesta a los objetivos propuestos, por otro lado, se comenta que se puede organizar toda la información en gráficas y tablas que representen los datos obtenidos según las categorías. Una vez la información esta ordenada y sintetizada en los diferentes esquemas se realiza la comparación entre cada grupo focal correspondiente a una misma categoría, analizando el antes y el después de los procesos de intervención.

Se realiza un cuadro respecto a la segunda línea de ejes temáticos planteados en el marco teórico (educación rural, deporte escolar, y deporte y salud) con el fin de simplificar los datos reducidos anteriormente y donde se puede evidenciar que los participantes estuvieran inmersos en los temas se trabajarían dentro de la metodología, sin necesidad de darles a conocer esos temas de manera intencional.

Se plasman las respuestas que tengan mayor relación con cada tema, con el objetivo de ver el progreso (según lo planteado en los objetivos) en la contextualización y apropiación de los ejes temáticos para así poder analizar con claridad en donde se puede llegar a determinar cómo pueden contribuir a la promoción de hábitos de vida saludable; además se realiza una interpretación de cada categoría respecto a las respuestas obtenidas de los participantes.

TABLA NÚMERO 5

Clarificar, sintetizar y comparar grupos focales

Categorías	Respuestas relacionadas a cada categoría	Interpretación
Educación rural	<ul style="list-style-type: none"> -Tomar agua después de educación física. -Comiendo frutas en las onces, haciendo ejercicio y tomando agua. -Comiendo lo que me dan en el comedor. -Comiendo saludable en restaurantes y en las horas que son. -Tomar agua en el colegio -Moviéndome en los descansos -No quedarme en los descansos sentado -Son las buenas rutinas que podemos adquirir gracias a las actividades vistas con los profesores -Jugar en los descansos -Comer a veces todo el almuerzo que nos dan en el colegio -Descansar bien para venir al colegio Caminar, correr, a veces en el restaurante dan fruta o verdura, hacer deporte. -Caminar por toda la escuela, actividad física, correr, saltar, hacer deportes. -Traer fruta, tomar agua cada cierto tiempo, comer en el restaurante y no consumir paquetes -No tomo agua -No duermo bien No se pone en práctica tomar agua porque no se sabe si es totalmente potable y no todos comen en el restaurante, pero si comen paquetes, dulces y esas cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se observa que parte fundamental en los hábitos de vida saludable es el contexto en el cual se desarrollan los estudiantes, ya que hay variedad de factores externos que afectan las acciones que puedan realizar los niños en pro de unos buenos hábitos, por ejemplo el consumo de alimentos depende del acudiente, de lo que esta persona le envíe, por otro lado de la disponibilidad en cafetería o la tienda escolar. - -Los espacios dentro de la escuela y el material son limitados para la práctica de otras prácticas deportivas distintas a las convencionales que puedan llamar la atención. -Los estudiantes empiezan a tener un mayor abordaje de las temáticas y a sacar provecho de sus espacios buscando alternativas para mejorar algunas acciones en pro de los hábitos de vida saludable.

- No tomamos agua, estar sentados, podemos hacer más prácticas de educación física y actividad en el cuerpo.
- Por lo general no tengo buena alimentación
- No almuerzo todo
- No uso bloqueador
- Casi no hay actividades, actividades fuera de la escuela, optimización de los alimentos que no nutren o no aportan las calorías necesarias.
- Comer saludable, tomar agua, dormir, aplicarnos bloqueados, comer fruta todos los días, hacer ejercicio diario o más de dos veces.

-Los estudiantes entienden la necesidad y los beneficios de llevar una vida sana

Deporte
Escolar

- Hacer actividad física frecuente en el colegio
- Hacer algunos deportes como voleibol y fútbol con mis compañeros
- Participar activamente de las clases de educación física
- Hago deporte, como bien, caminar, tomar agua y jugar voleibol.
- No preparo el cuerpo para la actividad física
- No corro, pocas veces tomo agua, casi nunca hago nada de deporte
- Realizar deporte en la escuela
- Hacer ejercicio en las clases de educación física
- Hacer ejercicio y hacer deporte dentro del colegio
- Es realizar deporte, clases de educación física, caminar y hacer actividades que me permitan ejercitar mi cuerpo
- Todos los días se debe hacer actividad física en las clases del colegio
- Buscar juegos alternativos a los que se ven en el colegio
- Realizar ejercicio en el colegio y en casa los fines de semana
- No me gusta hacer deporte, ni educación física
- Incentivar distintos juegos con mis compañeros

-Se nota un interés mayor en las prácticas deportivas por parte de los estudiantes, los cuales buscan explorar otras alternativas que les genere mayor movimiento y menos sedentarismo.

-Se ven interesados por trasladar los contenidos vistos en la escuela a sus hogares

-Ven el deporte escolar como disfrute y goce

-Hay cambios en sus acciones momentos previos y al finalizar las prácticas deportivas

-Algunos comprenden la necesidad de llevar un estilo de vida activo desde el deporte escolar, mientras que otros lo entienden, pero o le dan la importancia necesaria

-
- Son las buenas rutinas que podemos adquirir gracias a las actividades vistas con los profesores
 - Caminar por toda la escuela, actividad física, correr, saltar, hacer deportes.
 - Tomar agua, correr, caminar, hacer ejercicio una vez a la semana, comer fruta.
 - Hago deporte, como bien, caminar, tomar agua y jugar voleibol.
 - Jugar en los descansos
 - No corro, pocas veces tomo agua, casi nunca hago nada de deporte
 - No tomamos agua, estar sentados, podemos hacer más prácticas de educación física y actividad en el cuerpo.
 - Casi no hay actividades, actividades fuera de la escuela, optimización de los alimentos que no nutren o no aportan las calorías necesarias.

Salud	<p>Deporte y</p> <ul style="list-style-type: none"> -Es una forma de mantenerse energético y saludable. -Reponer líquidos después del ejercicio. -Son aquellos que contienen nutrientes esenciales para mantener la salud, como las frutas y verduras que contienen vitaminas, minerales y antioxidantes. -Para que más adelante no suframos de enfermedades y dolencias en el cuerpo. -Comer frutas, comer proteínas, tomar agua antes de salir de casa, comer las 3 comidas del día y hacer ejercicio. -Se nos va la flexibilidad -Menor flexibilidad -Corro más rápido -Soy más fuerte -Salto más alto -Tengo más coordinación -Tengo mayor fuerza -Es movilidad articular -Ir al gimnasio -Es trotar -Es moverme -Es Realizar movimientos que impliquen tener un gasto de energía -Son todos los momentos donde mi cuerpo está gastando energía 	<ul style="list-style-type: none"> -Empiezan a relacionar sus acciones diarias con las consecuencias a futuro, convirtiéndose en personas con mayor conciencia sobre sus acciones, entendiendo que todo acto tendrá una consecuencia a corto, mediano y largo plazo. -Los estudiantes tiene un buen sustento teórico sobre las temáticas trabajadas, sin embargo, no sabían cómo pasar de la teoría a la práctica, lo cual pasando las sesiones se evidencio el cambio -Son personas más conscientes de sus actos y como estos afectan a su diario vivir, teniendo en cuenta los cambios que puede presentar el cuerpo según las acciones que genere sobre él.
--------------	--	---

<ul style="list-style-type: none"> -Jugar fútbol -Para estar en forma -Para perder peso -Para mejorar la salud mental -Mejorar la circulación -Tener una buena vejez -Para despejar la mente -Tener un mejor funcionamiento del organismo -Para mejorar mi movilidad -Es importante porque permite mantener un peso apropiado -Por salud para prevenir enfermedades -Mejora la circular y ayuda al sistema cardiaco y pulmonar -Aumenta mi capacidad aeróbica -Fortalece mi sistema muscular -Evita el sedentarismo -Hace ejercicio -Dormir bien -Come saludable -Trotar -Caminar -Se deben hacer tres horas de actividad física -Mínimo se deben hacer 30 minutos -Se debe realizar mínimo una hora de actividad física fuera de los movimientos cotidianos -Se deben buscar los espacios para practicar algún deporte mínimo 3 veces por semana -Se debe realizar actividades físicas que pongan al cuerpo al límite -Practicar diferentes deportes y juegos durante la semana -Participar de los diferentes torneos -Montar en bicicleta -Caminar más tiempo en el día 	<ul style="list-style-type: none"> -Comprenden que desde el rol como estudiantes son los responsables de sí mismos, su cuidado y bienestar físico -Ven el deporte como acción beneficiosa para su salud y bienestar general.
--	--

Tomado a partir de Cabrer J, Díaz A, Marín M (2019)

Capítulo 4: Conclusiones

El análisis del contexto, la intervención y la promoción del deporte escolar como catalizador de hábitos saludables produjeron un cambio positivo en las acciones de los estudiantes, pues a pesar de ciertos conocimientos que tenían previos sobre salud, muchos

escolares carecían de las herramientas necesarias para aplicarlos en su vida diaria, y así mismo tenían normalizadas acciones no saludables en sus rutinas. Identificar las características de la población, los factores externos que influyen en sus hábitos y sus percepciones nos contribuyó significativamente a aumentar la conciencia de los estudiantes sobre sus hábitos de vida.

A lo largo de la investigación, se pudo constatar el impacto positivo de los espacios teórico-prácticos para la transmisión de información y en el desarrollo de habilidades de comunicación de los escolares pues estos entornos no solo facilitaron la discusión e intercambio de ideas sobre diversas temáticas, sino que también evidenciaron un progreso significativo en el conocimiento de los estudiantes con respecto a los ejes temáticos abordados, el avance se reflejó también en una toma de conciencia palpable y una disposición activa para adoptar cambios, y como resultado, exhibieron modificaciones concretas en sus comportamientos cotidianos, tales como una mayor participación en actividades físicas, elecciones alimenticias más saludables y una creciente conciencia sobre la importancia del autocuidado.

Un aspecto resaltante de la investigación fue la función crucial desempeñada por el deporte escolar como motor de la promoción de hábitos saludables en la comunidad estudiantil. Pues no solo se fortaleció la importancia del deporte en el desarrollo de una comunidad más consciente y activa, sino que también demuestro ser una herramienta efectiva para generar cambios positivos en los estudiantes. fue también, una herramienta eficaz para proporcionar un mayor entendimiento sobre hábitos saludables, generando experiencias cotidianas que contribuyeron al bienestar de los estudiantes, involucrándolos activamente en la mejora de sus acciones y convirtiéndolos en individuos más conscientes tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Teniendo en cuenta los desafíos externos para adoptar hábitos de vida saludables, se buscó que los mismos estudiantes fueran figuras clave en la institución, para poder transmitir la información obtenida y las habilidades adquiridas a otros en el próximo año, generando así un efecto multiplicador y consolidando la sostenibilidad de las iniciativas.

La iniciativa planteada desde el deporte escolar en la Institución Educativa Rural Departamental el Salitre destaca su importancia en el desarrollo de una comunidad estudiantil más consciente, activa y saludable, impactando no solo en el bienestar individual sino también proyectando un efecto multiplicador al impulsar cambios positivos en la comunidad educativa en su conjunto.

Finalmente, teniendo en cuenta todo lo recogido durante la investigación, se proponen recomendaciones concretas para consolidar y amplificar los resultados positivos... Primero, se sugiere mantener y fortalecer los espacios de diálogo y educación, donde los estudiantes no solo sean receptores, sino también voceros de información. Esta participación activa no solo reforzaría su comprensión, sino que también les otorgaría un papel activo en la difusión de hábitos saludables entre sus pares. También, se plantea la implementación de programas a largo plazo para garantizar la sostenibilidad de los cambios en la percepción de los estudiantes. Esta medida implica la continuidad y el fortalecimiento de las actividades relacionadas con el deporte escolar y la promoción de hábitos saludables a lo largo del tiempo, asegurando que estos se arraiguen de manera perdurable en la cultura estudiantil.

Capítulo 5: Consideraciones éticas

5.1 Componente metodológico

Al inicio de la investigación se obtuvo un aval por parte del Rector del colegio, con esto nos autorizó para el diligenciamiento de una carta realizada desde la Universidad Pedagógica Nacional, para el desarrollo de la investigación dentro de esa institución, Luego en una reunión con el mismo, el docente de educación física y todos los investigadores se hablaron de temas correspondientes al acceso y uso de los datos, especificando las condiciones de archivo y custodia, así como los compromisos mutuos

La información recolectada a lo largo de toda la investigación solo forma parte de un estudio de investigación de pregrado y todos los instrumentos usados para la recolección de esta están debidamente referenciado, respetando así la propiedad intelectual y reconociendo debidamente sus contribuciones.

Desde lo metodológico, se optó por una investigación cualitativa con un enfoque específico de investigación-acción participativa, reconociendo la singularidad del entorno rural y la importancia de la participación activa de los estudiantes. Se delinearon cuidadosamente las estrategias para fomentar la colaboración, el diálogo y la reflexión colectiva, es por esto que se hace uso de los grupos focales, para capturar la riqueza de las experiencias y percepciones de todos.

Se eligieron métodos cualitativos, como lo son los grupos focales, para capturar la riqueza de las experiencias y percepciones de los estudiantes en un entorno rural específico. La investigación-acción participativa se integró para promover la participación activa de los estudiantes en el diseño, implementación y reflexión sobre las acciones propuestas.

Además, como parte integral de este proceso, se llevó a cabo un riguroso procedimiento de obtención de consentimiento informado. Los padres o representantes leales de todos los estudiantes que participaron en la investigación fueron debidamente informados sobre la naturaleza del estudio, sus objetivos, los posibles beneficios y riesgos, así como el manejo de la información recopilada. La firma del consentimiento informado por parte de los padres fue un requisito previo para la participación de cada estudiante, asegurando así una toma de decisiones informada y voluntaria.

En este estudio, se implementó dos tipos de sesiones, unas deportivas donde se tocaban las temáticas que posteriormente serían discutidas en los grupos focales. Aunque las sesiones deportivas añadieron un componente lúdico y físico al estudio, se mantuvo la consistencia en la metodología. Los mismos principios éticos y de investigación se aplicaron en ambos contextos, asegurando la validez y confiabilidad de los datos recopilados. Además, se implementaron medidas de seguridad durante las sesiones deportivas para prevenir lesiones y garantizar el bienestar de los participantes.

5.2 Componente ético

Nosotros, como investigadores responsables del proyecto, nos comprometemos de manera integral con los principios éticos establecidos en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y demás normativas aplicables. Reconocemos la importancia de garantizar la integridad y el bienestar de los participantes en la investigación, así como la calidad y la validez de los datos generados.

Para que se genere cumplimiento a lo establecido se generan los siguientes compromisos:

- Nos comprometemos a salvaguardar la confidencialidad y privacidad de la información recopilada.
- Nos comprometemos a minimizar los riesgos en la medida de lo posible y a informar de manera clara a los participantes sobre los mismos, asegurando que la relación riesgo-beneficio sea razonable.
- Nos comprometemos a colaborar activamente con el Comité de Ética, proporcionando toda la información necesaria y participando en sus deliberaciones.

Al realizar este compromiso ético, afirmamos nuestra dedicación a realizar la investigación de manera ética, transparente y respetuosa, en concordancia con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y los más altos estándares éticos de la investigación científica.

En son del cumplimiento de los acuerdos anteriores, se determinan algunos riesgos que se podrían presentar:

- **Riesgos Físicos:** Existe la posibilidad de lesiones durante las actividades físicas planificadas y efectos secundarios inesperados relacionados con intervenciones en hábitos de vida saludables.
- **Riesgos Psicológicos:** La investigación podría generar ansiedad o estrés al abordar hábitos poco saludables, así como reacciones emocionales negativas al tratar temas sensibles relacionados con el bienestar.

- **Riesgos Sociales y Culturales:** La participación en la investigación podría llevar a estigmatización o pérdida de respeto, además de posibles cambios indeseados en las dinámicas sociales y culturales de la comunidad estudiantil.
- **Riesgos Ambientales:** La exposición a condiciones ambientales desfavorables durante las actividades al aire libre y posibles impactos negativos debido a la calidad del aire, agua o tierra.

Teniendo en cuenta los posibles riesgos se plantearon algunas estrategias de Mitigación para minimizar los riesgos encontrados:

- **Riesgos Físicos:** se implementarán protocolos de seguridad durante las actividades físicas, teniendo en cuenta el panorama de riesgo y se generarán diálogos constantes con los estudiantes para determinar su estado de salud
- **Riesgos Psicológicos:** Se establecerá un ambiente de confianza y empatía durante las discusiones sensibles y se manifestará nuestra disposición para generar diálogos con los estudiantes donde puedan expresar sus sensaciones o sentimientos.
- **Riesgos Sociales y Culturales:** La sensibilización cultural previa que tendrán los estudiantes abordará cambios potenciales en las dinámicas sociales y culturales entre ellos, además la garantía de confidencialidad reducirá la posibilidad de estigmatización.
- **Riesgos Ambientales:** Se realizará una evaluación previa de las condiciones ambientales para garantizar la seguridad y prevenir impactos negativos.

Más allá de ver solo los posibles riesgos que pueden presentarse en la investigación, también resaltamos los múltiples beneficios que esta puede traer, entre ellos están:

Físicos: Mejora de la condición física general de los participantes mediante la promoción de hábitos saludables, contribuyendo a la prevención de lesiones y fomentando un estilo de vida activo.

Psicológicos: Fomento de la salud mental a través de la conciencia y manejo de hábitos de vida saludables, contribuyendo a la reducción del estrés, ansiedad y promoviendo el bienestar emocional, también ayuda al empoderamiento individual al brindar a las participantes herramientas para el autoconocimiento y la gestión emocional.

Ambientales: Contribución a la preservación del medio ambiente mediante la promoción de actividades al aire libre y prácticas que minimicen el impacto ambiental.

Culturales: Fortalecimiento de la identidad cultural al integrar hábitos saludables de manera respetuosa con las tradiciones y costumbres locales.

Es crucial destacar que la información recopilada se utilizará con fines solo académicos y formativos, respetando en todo momento los principios éticos y la confidencialidad de los participantes.

Los hallazgos resultantes de esta investigación serán compartidos de manera integral y transparente con la comunidad educativa del colegio participante. La intención es establecer un diálogo abierto y constructivo sobre los resultados, brindando la oportunidad para la reflexión colectiva y la implementación de estrategias que fomenten hábitos de vida saludables entre los estudiantes.

Asimismo, teniendo una firme intención de contribuir al conocimiento académico, el documento resultante de esta investigación será subido al repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional, permitiendo así el acceso a la información a la comunidad académica y al público interesado. Además, para la divulgación local, se tiene planificado la redacción y presentación de un artículo académico basado en los resultados obtenidos.

En resumen, esta investigación no solo busca generar conocimiento en el contexto de un proyecto de pregrado, sino que también tiene un compromiso claro con la divulgación local, la contribución al repositorio universitario y la publicación académica. Estas acciones se alinean con el objetivo de maximizar el impacto positivo de la investigación tanto a nivel local como en la comunidad académica más amplia.

6. Anexos

1. Diarios de campo observación no participativa

Diario de campo #1		
Lugar: Institución educativa rural departamental el salitre		Fecha: Semana 1
Población: 902		
Temática: Reunión con el rector		
Objetivo: Conversar con el rector para conocer las dinámicas de la institución		
Actividades	Observaciones	Análisis
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la infraestructura de la institución. 2. Tener conocimiento de cómo funciona la distribución de cursos en la institución 3. Contextualizar a los investigadores sobre el entorno de la población. 4. Realizar un acercamiento al proyecto institucional y as dinámicas internas del manejo de clases y sus contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se evidencia que tiene dos espacios destinados al deporte los cuales son una cancha multipropósitos destinada a las prácticas de fútbol, baloncesto y vóley, por otro lado, cuentan con varias bicicletas dadas a la institución, también cuentan con material como balones, aros, conos, platillos y vallas. • Primaria funciona como aula multigrado, mientras que bachiderato esta organizado de manera tradicional. • Se da en evidencia en donde viven los estudiantes y como logran llegar a la institución, esto lo realizan en su mayoría en rutas, los demás en bus (flotas), a pie y en bicicleta, por otro lado, la institución les brinda el almuerzo. • Dentro de las clases de biología ven contenidos referentes a la promoción de hábitos de vida saludable sin embargo este tema no es su principal objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> • A pesar de que tiene dos espacios destinados al deporte, únicamente pueden usar uno de ellos en el descanso, no hay el espacio para que todos o la mayoría de las estudiantes realicen una práctica deportiva, también cuentan con poco material para desarrollar sus clases y por lo tanto están limitados a lo convencional. • En su mayoría los estudiantes tienen un acceso fácil para poder llegar a la institución lo cual es un punto favorable. • Al no tener espacios fuera de la clase de biología donde se debatan sobre los temas relacionados con el deporte y la salud, en su mayoría se hace difícil que los estudiantes reflexionen sobre estas temáticas y el cómo las pueden poner en práctica y mejorar su estilo de vida a uno más saludable.

Diario de campo #2		
Lugar: Institución educativa rural departamental el salitre		Fecha: Semana 2
Población: 902		
Temática: Reunión con el docente de educación física		
Objetivo: Conversar con el rector para conocer las dinámicas de la clase de educación física		
Actividades	Observaciones	Análisis
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer el manejo de la clase de educación física y sus contenidos. 2. Identificar programas relacionados con el deporte y la salud dentro de la institución 3. Conocer como es la relación que tiene los estudiantes con la clase de educación física 	<ul style="list-style-type: none"> • En las clases de educación física los estudiantes ven un deporte por lo general tradicional por periodo, en este tiempo aprenden reglamento, juzgamiento y la parte práctica. • La institución no cuenta con programas adicionales extraescolares referentes a la salud y el deporte. • Únicamente ven dos horas de educación física a la semana, no hay clases extracurriculares. • Algunos de los estudiantes realizan las clases, pero no encuentran la motivación y el objetivo para hacerlas con gusto • Tienen bicicletas dadas por el gobierno, pero no hay el espacio, ni el espacio para poder ponerlas en práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario fomentar otros espacios deportivos mostrándole a los estudiantes distintas alternativas donde encuentren gusto, motivación y se sientan identificados por alguna práctica diferente a la tradicional • Se ve la necesidad de encontrar la manera de que los estudiantes tengan la motivación de realizar prácticas deportivas tanto en la clase de educación física como fuera de ella. • El material y el espacio que esta destinado para el deporte es muy reducido, se deben buscar alternativas con las cuales se tenga el mayor provecho de estas.

Diario de campo		
Lugar: Institución educativa rural departamental el salitre		Fecha: Semana 5
Población: 902		
Temática: Clase de Educación Física.		
Objetivo: Tomar la información necesaria		
Actividades	Observaciones	Análisis
<ol style="list-style-type: none"> 1. Charla inicial 2. Estiramiento 3. Fase central 4. Charla final 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El profesor de Educación Física reúne a los estudiantes en la cancha multipropósito de la institución para darles a conocer las temáticas que van a trabajar. Los estudiantes se dispersan bastante, no prestan mucha atención a las indicaciones del profesor. 2. El profesor ubica a los estudiantes en un círculo en donde siendo el quien ejemplifica los ejercicios de estiramiento para que los estudiantes lo repliquen. 3. Se realizan distintas actividades enfocadas al voleibol. 4. El profesor reúne a los estudiantes para despedirlos antes de su siguiente clase. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La razón por la cual los estudiantes se dispersan mucho es porque no ven al profesor como figura de autoridad, ya que muchos lo saludan como a un compañero más. Además, el profesor no muestra mayor preocupación por esta situación, solo les da su tiempo para reunirlos. 2. Los estudiantes ya están <u>mas</u> tranquilos y mas enfocados en las actividades, replican de buena manera los ejercicios que realiza el profesor. Sin embargo, muchos de ellos los ejecutan de mala manera. 3. Los estudiantes no siguen correctamente las indicaciones que se les da, realizan de manera inadecuada los ejercicios y realizan acciones como patear lejos el balón e incluso pegarle con el balón a sus compañeros. 4. Los estudiantes se dispersan mucho y no le prestan la atención necesaria al profesor.

Diario de campo		
Lugar: Institución educativa rural departamental el salitre		Fecha: Semana 4
Población: 902		
Temática: Reconocimiento de descanso.		
Objetivo: Registrar en un diario de campo los comportamientos naturales que presentan los estudiantes en su habitual descanso.		
Actividades	Observaciones	Análisis
<p>1. Descanso de todo el bachillerato.</p>	<p>1. Desde que se da la indicación para salir a descanso los estudiantes no tardan en llegar al patio (cancha multipropósito), en esa semana se estaba poniendo una malla de voleibol en la cancha, esto con el fin de que todos los estudiantes hicieran uso de la cancha. Esto lo hicieron ya que, como pasa comúnmente, los únicos que hacen uso de la cancha son los hombres de los cursos mayores, se arman equipos y se juega rey de cancha (futsal), por tal motivo siempre juegan los mismos equipos. Los estudiantes lo entregan todo al momento de jugar, ya que, si pierden, prácticamente no alcanzan a volver a entrar durante el descanso, ya que son bastantes equipos. Al momento de finalizar el descanso, los estudiantes tardan mucho para ir a su salón de clases, aprovechan para ir al baño o realizar otras actividades antes de ir al salón.</p>	<p>1. Se evidencia que el descanso es el momento favorito de la mayoría de los estudiantes, esto por la emoción con la que salen al patio. Se observa mucha jerarquía dentro de la cancha, ya que son los estudiantes mayores quienes muestran mayor autoridad y así mismo se muestra el respeto de los jugadores de menor edad. Así mismo, el momento del juego se evidencia bastante la competitividad de los estudiantes, ya que ponen muchas ganas en el juego, provocando emociones como frustración cuando pierden y felicidad cuando ganan. Se puede observar el poco interés que los estudiantes muestran por sus otras clases.</p>

Diario de campo #5		
Lugar: Institución educativa rural departamental el salitre		Fecha: Semana 5
Población: 902		
Temática: Restaurante escolar		
Objetivo: observar de forma detallada las dinámicas que tienen los estudiantes en la tienda escolar		
Actividades	Observaciones	Análisis
<ol style="list-style-type: none"> Observación general de los estudiantes en el restaurante Conversación con las Encargadas de Cocina 	<ol style="list-style-type: none"> El restaurante escolar está lleno de estudiantes, pero se observa una cantidad significativa de platos con comida apenas tocada <ul style="list-style-type: none"> Muchos estudiantes eligen solo ciertos elementos de sus comidas, dejando grandes porciones sin tocar. Se observa que el consumo de frutas y verduras por parte de los estudiantes es bajo. Manifiestan que los estudiantes son difíciles en la elección de alimentos y que hacen lo posible con los recursos proporcionados por el estado. <ul style="list-style-type: none"> Las encargadas explican que la variedad y la calidad de los alimentos están limitadas por el presupuesto asignado. 	<ol style="list-style-type: none"> La elección selectiva de los estudiantes, centrada en ciertos elementos de las comidas, señala una desconexión entre la oferta y las preferencias. Además, el bajo consumo de frutas y verduras indica la necesidad de ajustar el menú y promover opciones más saludables para fomentar hábitos alimenticios equilibrados entre los estudiantes. En resumen, es crucial alinear la oferta con las preferencias y promover activamente elecciones más saludables para reducir el desperdicio. Se destacan los desafíos enfrentados por el personal en equilibrar las preferencias estudiantiles con las limitaciones presupuestarias, resaltando la necesidad de encontrar soluciones que ofrezcan opciones atractivas y saludables dentro de los límites financieros establecidos.

Diario de campo #6		
Lugar: Institución educativa rural departamental el salitre		Fecha: semana 6
Población: 902		
Temática: Tienda escolar		
Objetivo: observar de forma detallada las dinámicas que tienen los estudiantes en la tienda escolar		
Actividades	Observaciones	Análisis
<ol style="list-style-type: none"> Observación de Productos: Observación de la elección de los estudiantes en la compra de productos en la tienda escolar: Charla con personal de la tienda 	<ol style="list-style-type: none"> La tienda ofrece una amplia gama de productos y se destacan opciones como papas fritas, chocolates, galletas y gaseosas, aunque pocas también hay opciones caceras como fruta picada, sándwiches y aromáticas muchos estudiantes optan por productos poco saludables como gaseosas, paquetes, son muy pocos los estudiantes que optan por las opciones caceras. Los encargados de la tienda manifestaron que lo que más venden a los estudiantes son paquetes de papas y su opción favorita de bebida es una Coca-Cola pequeña 	<ol style="list-style-type: none"> Ofrece opciones diversas, pero la falta de énfasis en promover activamente opciones saludables puede contribuir a elecciones poco nutritivas. Existe demanda para productos poco saludables, sin embargo, la baja preferencia por opciones saludables señala una posible desconexión entre la oferta y la percepción de los estudiantes de alimentos saludables. Es normal las elecciones de los estudiantes pues los productos son comerciales y es de lo que más se consume en su entorno

Lista de Referencias

- Barbosa S, Urrea A (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, (25), 141-160.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Becerro, J. (1994). *Ejercicio, forma física y salud fuerza, resistencia y flexibilidad*. Madrid : Eurobook, D.L.
- Blanco, A. (2005). Hábitos de alimentación y consumo saludables.
https://issuu.com/fundacionalimerka/docs/1._experiencias_didcticas_sobre_alimentacion_y_consumo_saludables
- Bona, C. (2016). *Las escuelas que cambian el mundo*. Revista De Pedagogía, 69(2). <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/53260>
- Britapaz, L; & Del Valle, J (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19(), 28-33.
- Cajal, A. (2019). Deporte escolar: características, objetivos, metodología, ejemplos. Lifereder. <https://www.lifereder.com/deporte-escolar/>
- Castillo, I; Balaguer, I; García, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 16, núm. 2, 2007, pp. 201-210.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119266001.pdf>
- Caracuel, F; Torres, B; Padial, R y Cepero, M (2018). La escuela como agente de socialización y su influencia en la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables y no saludables. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 2(2), 207-216.
- Castro, G; Torres, T; Castro, Y. (2017). Relaciones entre educación rural y territorios locales: el estudio de un caso en Carahue, Región de la Araucanía [Proyecto Universidad es Territorio-UNETE de la Universidad de La Frontera. Proyecto]
- Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (2004). Guía de la alimentación saludable. Alimentación y dietoterapia. Recuperado de <https://issuu.com/thermoblog/docs/alimentacion-dietoterapia> Dapcich, V. et al. (2004).

- Cepedo, J (2018). Proyecto Deportivo de Centro para la promoción de hábitos de vida saludables. Proyecto de grado. Universidad de Valladolid.
- Cortes Zenón, S. (2005) El deporte escolar en la escuela primaria. [Tesis de Grado Universidad Pedagógica Nacional Ecatepec, México]
<http://200.23.113.51/pdf/21860.pdf>
- Diaz N, (2018). Revista mediterránea de comunicación Gamificar y transformar la escuela. No. 2. <https://www.mediterranea-comunicacion.org/article/view/2018-v9-n2-gamificar-y-transformar-la-escuela>
- Dosal, R; Mejía, M & Capdevila, L (2017). Deporte y equidad de género. Economía UNAM, 14(40), 121-133. Recuperado en 06 de octubre de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-952X2017000100121&lng=es&tlng=es.
- Farah, M; Grammon, H; Pérez, E (2008). La nueva ruralidad en América Latina. Avances teóricos y evidencias empíricas. Editorial Pontificia Universidad Javeriana. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.flacsoandes.edu.ec/web/imagesFTP/1254927167.Luciano_Martinez__La_descentralizacion___.pdf
- Forero, J; Ezpeleta, S. (2007). Las brechas entre el campo y la ciudad en Colombia 1990-2003, y propuestas para reducirlas. UN. ECLAC. Office in Bogotá. <http://repositorio.cepal.org/handle/11362/4814>
- Garrido, M; Zagalaz, M; Torres, G; & Romero, S. (2010). Diseño y validación de un cuestionario para técnicos deportivos acerca de su opinión sobre las actitudes de padres y madres en el deporte (CTPMD). Cuadernos de Psicología del Deporte, 10(2), pp.7-21.
- Garzón, P; Tercedor, P; Delgado, M & González, M (2002). Actividad Físico-deportiva en escolares adolescentes. RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. N 1, 5-12.
<file:///C:/Users/auxiliar/Downloads/Dialnet-ActividadFisicodeportivaEnEscolaresAdolescentes-2282463.pdf>
- Grajales, E; Valerio, C. (2003). Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales. La escuela un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. Número (2), pp. 145-175.
- Hernandez, N; Carballo, C (2003). Acerca del deporte: Alcance de su(s) significado(s). Revista Educación física y ciencia, 6, 87-102.
<https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/download/EFyCv06a08/html?inline=1>

- Hernandez, R.; Fernandez, C, y Baptista P. (2014) *Metología de la investigación* . México D.F: Mcgraw Hill
- HamuiSutton, A; Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, Volúmen 2(5), 55-60.
- Hours, German (2019). El deporte escolar persigue la institucionalización. *Materiales para la Historia del Deporte* (18), 41-55
- Ibarra, C. (2015). El deporte. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 3(5). Recuperado a partir de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/1970>
- Maisch, P; Oliart, P; (2021). El Perú desde la escuela. Fondo editorial, Universidad del Pacífico. Majas, R. Ponce, A. Fernandez, J. (2015). La transmisión de valores del deporte escolar y deporte federado. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (276-284) recuperdado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5147806>
- Lugo, D. (2012). Estrategias para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable en el Colegio Universidad Libre. Universidad Libre de Colombia, Facultad de ciencias de la educación
- Ministerio de educación Nacional (M.E.N).Proyecto de Educación Rural PER. 10 de diciembre del 2021. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Proyectos-Cobertura/329722:Proyecto-de-Educacion-Rural-PER>
- Molina Bedoya, V. A., Quintero Castrillón, J. J. y Restrepo Ramírez, S. (2014). Promoción de la salud y educación física escolar. Discursos, acciones y pretensiones en instituciones educativas de Medellín. *Lúdica Pedagógica*, 1(19). <https://doi.org/10.17227/01214128.19ludica39.46>
- Monjas , A; Ponce, A; Gea, J . (2015). Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. La transmisión de valores a través del deporte. *Deporte escolar y deporte federadorelaciones, puentes y posibles trasferencia*.
- Monje, C (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Universidad Surcolombiana. [file:///C:/Users/auxiliar/Downloads/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/auxiliar/Downloads/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion%20(1).pdf)
- Moran, A & Toner, J (2017). *Psicología del deporte*. México D.F. Editorial El Manual Moderno.
- Movellán, S (2018). Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables. Listos a jugar. www.unicef.org/bolivia

- Naranjo, D; Carrero, A (2017), Retos y desafíos de la Educación rural para niños y jóvenes en escenarios de Construcción de Paz: una mirada desde lo local para la transformación global. 24 (95-120)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa (Canadá. Primera Conferencia internacional de promoción de la salud. <http://www.cepis.opsoms.org/bvsdeps/fulltext/conf1.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf.
- Organización Mundial de la Salud. (s,f). Salud del adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Pérez, J. Cortell, J. Suárez, C. Cabrera, A. Chinchilla, J. Cejuela, R. (2008). La salud en la competición deportiva escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. vol. 8 (31) pp. 212-223 <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artsalud81.htm>
- Pérez, I., Delgado, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de educación*, N° 360
- Portocarrero Maisch, G.y Oliart, P. (2021). El Perú desde la escuela (2a ed.). Universidad del Pacífico. <https://hdl.handle.net/11354/3266>
- Quiroz, A; Stael , M (2019) .Alimentación saludable: definición, principios, objetivos, alimentos recomendados, formulación de acuerdo con los requerimiento
- Ramírez, W; Vinaccia, S y Suárez, 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. *Revista de Estudios Sociales* (18), 67-75. <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Real academia de La Lengua Española (2022). Diccionario de la lengua española. (23a ed.). <https://www.rae.es/drae2001/rural>

- Ruiz, J; Ponce, A; Sanz, E; Valdemoros, M; (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 270-275.
- Salvador, F. (2015). Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos. [Tesis doctoral]. Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación.
- Sánchez-Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Editores: Madrid: Biblioteca Nueva. ISBN: 84-7030-423-2
- San Martín, H. (1981). *Manual de salud pública y medicina preventiva*. Masson
- Terris, M. (1980). Tres sistemas mundiales de atención médica. *Cuadernos médico Sociales*, n. 14, p. 27-35, 1980.
- Tocora, S; Garcia, I; (2018). Varona La importancia de la escuela, el profesor y el trabajo educativo en la atención a la deserción escolar. N.66, suppl.1, e24. ISSN 0864-196X.
- Torres, J; Contreras, S; Lippi, L; Huaiquimilla, M & Leal, R (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación no.5*. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Valencia, L; Vargas, L; García, J; Franco, J; Calderón, H, (2022). Ruralidad, educación rural e identidad profesional de maestras y maestros rurales. *Praxis & Saber. Volumen.13 (34)*. <https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n34.2022.e13323>
- Velázquez, S; (2013). Salud física y emocional. Programa institucional, actividades para una vida saludable. Unidad 3. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C; Alfonso, M (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, (1), 202-218.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. (1a. ed.). Paidotribo. http://sanluisdeelegantesport.com/wp-content/uploads/2016/06/salud__ejercicio_y_deporte.pdf

