

Hábitos saludables mediante la investigación como estrategia pedagógica en educación básica¹

Healthy habits through research as a pedagogical strategy in basic education

DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.11>

Fecha de recepción: 25/04/2018. Fecha de aceptación: 24/07/2018

Orquídea Olivia Obregón-Ortiz² 

Berta Lila Cantillo-Molina; Eleonor Torres-Fonseca; Karla Luz Agudelo-Ramos; Mabel Cecilia Navarro Romero; Marina Esther Cervantes-Escorcía; Martha Luz Caballero-Orozco; Rosiris del Carmen García-Barrios; Inés Teodora Escorcía-Morgan; Jorge Luis Perea-Escalante³

Para citar este artículo

Obregón-Ortiz, O., Cantillo-Molina, B., Torres-Fonseca, E., Agudelo-Ramos, K., Navarro Romero, M., Cervantes-Escorcía, M., Caballero-Orozco, M., García-Barrios, R., Escorcía-Morgan, I. y Perea-Escalante, J. (2018). Hábitos saludables mediante la investigación como estrategia pedagógica en educación básica. *Cultura, Educación y Sociedad* 9(1), 147-159. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.11>

Resumen

Promover la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas. En ese sentido, la educación para la salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo educativo, y su impacto tanto dentro de las escuelas como en sus hogares. El estudio buscó fomentar hábitos saludables mediante la investigación como estrategia pedagógica en educación básica. Abordado bajo los lineamientos de la IEP, con un diseño basado en las trayectorias de indagación, utilizando técnicas propias de la investigación cualitativa y cuantitativa necesaria para la recolección de información. Se concluye que los hábitos de tiempo libre de los estudiantes han cambiado debido al desarrollo tecnológico del ocio, estas modificaciones, además de sus ventajas, también tienen inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo.

Palabras clave: hábitos saludables, investigación como estrategia pedagógica, educación básica.

Abstract

Promoting health at school is part of a comprehensive vision of the human being that considers people. Health education is being involved in the different dimensions of the formation of being in a transversal articulation with the different areas of knowledge that are part of the educational curriculum, and its impact both within schools and in their homes. The study sought to promote healthy habits through research as a pedagogical strategy in basic education. Approached under the guidelines of the IEP, with a design based on the trajectories of inquiry, using techniques of qualitative and quantitative research necessary for the collection of information. It is concluded that the free time habits of students have changed due to the technological development of leisure, these modifications, in addition to their advantages, also have disadvantages because they favor the appearance of sedentary lifestyle.

Keywords: healthy habits, research as a pedagogical strategy, basic education.

¹ Este artículo ha sido derivado del Programa de Fortalecimiento de la Cultura Ciudadana y Democrática CT+I a través de la IEP apoyada en TIC en el Departamento de Magdalena: CICLON

² Docente de la Institución Educativa Departamental Fossy Marcos María y líder del grupo de investigación vida saludable. Correo de correspondencia: klar1004@hotmail.com

³ Docentes de la Institución Educativa Fossy Marcos María, Sede principal y miembros del grupo de investigación vida saludable.

Introducción

Una definición clásica de la salud decía que estar sano equivale a poder desarrollar las actividades cotidianas: trabajo, relaciones familiares y sociales, alimentarse, etc. Contiene la noción, muy realista, de que estar sano puede conllevar molestias, siempre que éstas no impidan la actividad ordinaria. Una visión fisiologista (siglo XIX) de salud estaba dominada por criterios negativos al considerar que la salud es la ausencia de enfermedad (de lesión orgánica).

En este momento el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado gran impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La obesidad, como implicación de una alimentación poco benéfica e incremento de actividades sedentarias, el alto consumo de alimentos de alta densidad energética, bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales integrales, son consecuencias del cambio moderno de la niñez a la adolescencia y ésta a la etapa del adulto joven.

La independencia que presenta la población universitaria al elegir sus hábitos alimentarios, sus horas de comida, sus estilos de vida como fumar, consumir alcohol, sustancias psicoactivas, bebidas energizantes y la práctica de nivel de actividad física entre otras variables, determinaran su situación actual de salud, alimentación y nutrición, y en etapas posteriores de la vida. Cabe decir que, la intranquilidad se ha disparado hace ya varias décadas en diferentes áreas afines a la salud y el bienestar como bien lo son: la medicina, fisioterapia, psicología, nutrición y dietética, e inherentemente la educación física.

La creciente cifra de enfermedades no transmisibles en países con pocos ingre-

tos muestra una tendencia acelerada que se obtienen como secuelas de la globalización y la urbanización descontrolada, esto se ve reflejado en los estilos de vida de las personas que cada día son más sedentarios. Muchos gobiernos, abrumados por la rapidez del crecimiento no han logrado mantenerse a la altura de dichas necesidades en materia de política, legislación, servicios e infraestructura que en términos de protección de las personas en contra de las enfermedades no transmisibles serían de vital importancia, (OMS, 2010).

En el marco internacional la preocupación por problemas de nutrición en la adolescencia y la juventud van en aumento debido a la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad, patologías asociadas y consecuencias negativas en los ámbitos psicológico y social. La generación de estrategias e intervenciones para el adulto joven tendrían como objetivo modificar sus hábitos alimentarios y estilos de vida con el fin de evitar futuras enfermedades, (Schenettler, 2013).

Brevemente, la difusión de este conocimiento el cual, no ha sido único de estas áreas, se han hecho grandes esfuerzos de proceder conjunto entre diferentes campos del saber e instituciones gubernamentales, en la búsqueda global por la disminución de mortandad por factores tales como: sedentarismo, drogadicción, malos hábitos alimenticios, altos niveles de estrés, tabaquismo, alcoholismo, entre otros.

En efecto, el orden jerárquico, de las variables que más influyen, según datos de la OMS, y que tienen un alto porcentaje de asimilación y adaptación por parte de los menores son: Mala alimentación; sedentarismo; Hábitos de higiene y cuidado personal; y tabaquismo. Este orden está sujeto a un orden lógico del desarro-

llo de los menores de edad y el modo en que son influenciados por las conductas de su medio familiar-social. A pesar de esto, las iniciativas en el mundo y en Colombia no han sido suficientes. En países como Estados Unidos, Francia, Finlandia, Bélgica, Barbados y Chile, el impacto de acciones como el impuesto a bebidas azucaradas que vienen aplicando en los últimos años por parte de los gobiernos no ha presentado mayores resultados, o por lo menos no muy claros.

La revista *Dinero* publicó en el primer semestre del 2015 sobre el impacto de la medida y muestra una iniciativa para Colombia; sin embargo, dice el artículo, que en Chile solo ha servido para encarcerar los alimentos, pero la relación con la obesidad sigue siendo la misma. En el caso de México la disminución es tan mínima que ni siquiera registra como un cambio menor en los niveles de obesidad. Partiendo de lo anterior surge la necesidad de implementar este estudio el cual tuvo como objetivo, fomentar hábitos saludables mediante la Investigación como Estrategia Pedagógica en la IED Fossy Marcos María.

La salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente. Cuando se hace referencia a la educación para la salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la educación para la salud, constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

En Colombia los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional evidencia en las generaciones jóvenes que

la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado un 25,9%, en donde 1 de cada 6 jóvenes, presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBEN y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior.

Por su parte, para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es primordial educar a los niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades. Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el entendimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental.

La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares. La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía.

La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de promoción de la salud definida como “la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su

salud y ejercer un mayor control sobre la misma”; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades físicas que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

El proyecto formación de estilos de vida saludables se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994-Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. El PEI de la Institución Educativa, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

La educación a lo largo del tiempo ha presentado cambios significativos, que invitan al docente a diseñar e implementar nuevas estrategias pedagógicas para dirigir el proceso de enseñanza con sus estudiantes, una estrategia pedagógica es un conjunto de actividades que se realizan con un orden lógico y coherente en función del cumplimiento de objetivos del plan académico. Es decir, es una planificación que contiene métodos o acciones que permiten al estudiante alcanzar los logros propuestos, mejorar su aprendizaje y facilitar su crecimiento personal, (Picardo, Balmore, & Escobar, 2004).

En ese sentido, pensar la investigación desde las corrientes educativas críticas significa una lucha teórico-práctica por la manera como sus presupuestos sobre el conocimiento, la ciencia, su epistemología, la cultura, lo humano y los grupos sociales enmarcan una acción que durante cuatrocientos años ha sido señalada como objetiva, y que no solo ha

construido una forma de ella, sino que también ha ayudado a generar formas de poder que en la sociedad han servido para el control y la gestación de desigualdades, y en estos tiempos, nuevas formas de acumulación y dominación, (Ortega, 2009).

Mejía & Manjarrez, (2010) afirman que la IEP, es una metodología encaminada a fomentar el interés en la población estudiantil por la investigación científica y tecnológica, donde el maestro acompaña a sus educandos en la búsqueda del saber a través de una acción dialógica que incluye el texto, la disciplina y el método científico. El mismo autor señala, que esta herramienta permite llevar la investigación a la esfera educativa y pedagógica, que además genera una reelaboración del campo de éstas, así como de los mecanismos prácticos y de acción que las han constituido.

Por otro lado, la IEP implica el proceso de sistematización de maestros(as) el cual apunta a describir y comprender lo sucedido durante las experiencias pedagógicas, con el fin de explicar los resultados de tales experiencias y las razones por las que se obtuvieron. De esta manera, los maestros estarán en capacidad de hacer reflexiones a los procesos a partir de los roles que cada uno cumple, e identificar estrategias para mejorar las experiencias futuras.

En la implementación de la IEP los contenidos educativos se convierten en problemáticas de posible abordaje y el currículo pasa a estructurarse a partir del surgimiento de una serie de preguntas educativas expuestas por los estudiantes, el avance y desarrollo de los mismos se manifiesta a través del lenguaje, razonamiento y conocimiento que ellos demuestran; ese descubrimiento generalmente no se hace de manera autónoma,

es guiado por el docente que se encarga de planificar las estrategias, los ejercicios y los procedimientos para el fin búsqueda, (Mejía & Manjarrez, 2010).

En ese sentido la IEP, tiene como finalidad instaurar bases científicas a los estudiantes en el aula de clases, esta parte de una dinámica metodológica, que busca dar respuesta a los interrogantes de los niños y niñas de la Institución, donde el docente a través de un rol de orientador permita a estos construir bases para comprender el mundo y de esta manera poder interpretarlo y describirlo con un lenguaje científico. En la implementación de la IEP, se parte de la pregunta del sentido común de los niños, niñas y jóvenes para reelaborarla, reconociendo la existencia de saberes comunes y elaborados, llevando la teoría a la práctica para proporcionar un aprendizaje en contexto, (Mariño, 2010).

El currículo y los hábitos de vida saludable mediante la investigación como estrategia pedagógica en educación básica

De acuerdo con Cesar Coll (1987) el currículo es el marco normativo y regulado que proporciona los fundamentos sobre las decisiones que se toman en el aula, con respecto a ¿qué enseñar? ¿Cuándo enseñar?, ¿Cómo enseñar? y ¿qué, cómo y cuándo evaluar?, las respuestas a estas preguntas se constituyen en el diseño curricular. Para el presente trabajo de investigación, ese diseño curricular es el eje que articula las propuestas de la organización mundial de la salud con relación a la promoción de hábitos de vida saludables.

Para responder a la primera pregunta del ¿qué? es necesario tener en cuenta los lineamientos del área hábitos de vida

saludables y la demás normatividad relacionada con los contenidos del área, junto a ellos se deben incorporar las recomendaciones de la Organización Mundial de las, que sostiene que, para evitar el sedentarismo, es aconsejable realizar actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios o repartido en varias sesiones a la semana. Dentro de las instituciones educativas el área de educación física cuenta con dos horas a la semana que se trabajan en bloque o se distribuyen en dos días.

Además, los hábitos alimenticios, higiene postural y hábitos de aseo, son cuestiones que no solo se deben trabajar dentro del aula, sino que debe hacerse extensivas al interior de los hogares, pues como sostiene Sacristán (2008) en el currículo se refleja un proyecto de sociedad: de ésta procede el contenido que se considera importante, porque de ella emana toda la cultura. Y nada más influyente que la cultura del autocuidado y la buena salud, no solo para verse bien físicamente, sino para ser más productivo y más feliz con lo que somos, lo cual no solo debe trabajarse con los niños y adolescentes, sino que los adultos como sus modelos a seguir debe propender a involucrar en sus vidas dicha cultura, es decir los docentes que gestionan dichos conocimientos deben ser los primero en formarse, y así promover los hábitos de vida saludable mediante la investigación como estrategia pedagógica en educación básica

Para Sacristán (2008) el currículo en el ámbito educativo, se ha convertido en un núcleo de significación denso y extenso, que puede apreciarse desde diversos aspectos, en primer lugar, es una herramienta que regula las prácticas pedagógicas, siendo a la vez un instrumento esencial para hablar, discutir

y contrastar las visiones sobre lo que se cree que es la realidad educativa. Además, el currículo puede ser considerado como el puente entre la cultura escolar y las exigencias de la sociedad, ya que la escuela sin contenidos culturales es una ficción, una propuesta vacía e irreal; el contenido cultural es una condición para la enseñanza, que se concreta en las condiciones reales de la enseñanza.

Siguiendo con las ideas de Sacristán (2008) quien asegura que las decisiones básicas que se toman en el currículum son, fundamentalmente, sociales y morales con un significado político: qué cultura dar y a quién impartirla. Dadas las exigencias de la Organización Mundial de la Salud a nivel internacional sobre las alertas de obesidad y los planes de prevención y contingencia que deben establecer los gobiernos, en Colombia se hace un llamado a las instituciones educativas para que a través del currículo se implementen pautas para trabajar con los estudiantes estilos de vida saludables y en sus tiendas escolares distribuyan alimentos saludables, es así como recae sobre la escuela la calidad de vida de los niños y jóvenes entorno a su auto cuidado desde la práctica de la actividad física y la alimentación balanceada.

Por su parte Stenhouse (1984) sostiene que el currículo debe ser un instrumento potente e inmediato para la transformación de la enseñanza, es una guía para el profesor, por lo que él debe convertirse en un investigador que integra dos grandes campos que se han dado por separado como conceptos diferenciados de currículo: las intenciones para la escuela y la realidad de la escuela; teorías o ideas para la práctica, y las condiciones de la realidad de esa práctica. Es decir, el profesor a partir de la reflexión crítica de su quehacer debe lograr cam-

bios significativos en pro de la calidad educativa. El currículo es una tentativa o un intento de comunicación de una propuesta educativa, en nuestro caso dicha propuesta debe estar enmarcada en la ley general de educación (junto con sus decretos reglamentarios), la cual, en su artículo 5 establece unos fines generales de la educación colombiana, estos fueron propuestos para lograr una visión compartida en todo el territorio.

Debido a las innumerables condiciones que vive cada centro educativo, el currículo está intentando aproximarse a dichos los fines educativos, bajo el respaldo de la autonomía escolar, desde el artículo 77 de la Ley 115 (1994), por medio del cual las instituciones de educación formal, deben organizar las áreas fundamentales de conocimiento por cada nivel, grado y asignaturas optativas, adoptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, es allí donde se hace necesario que el educador de las áreas que impacten los hábitos de vida saludable, ejerza su papel de investigador y proponga áreas optativas o métodos de enseñanza que favorezcan a sus estudiantes y al contexto donde se encuentran inmersos, con una propuesta viable para implementar los hábitos saludables desde el currículo. Desde esta perspectiva, las instituciones educativas deben diseñar acciones para enfrentar el problema de asumir con responsabilidad el cuidado de la salud convoca a los investigadores a dar respuestas alternativas, innovadoras y pertinentes, relacionadas con el comportamiento humano. (Roca, 2016)

El área de educación física, recreación y deporte en Colombia se encuentra respaldada por los lineamientos curriculares, quienes la determinan como una práctica social del cultivo de la persona

como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas, es decir, dicha área no solo se centra en lo corporal, sino que debe tener como finalidad el desarrollo humano y social, en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática.

Desde estos aspectos, el currículo se constituye en un proceso de interpretación, comprensión y organización de culturas para afrontar una realidad múltiple y compleja, a través de un diseño técnico de preceptos educativos y disciplinares, base de un proyecto de construcción social y desarrollo del conocimiento y carta de orientación de la acción pedagógica escolar, en relación con las exigencias sociales actuales.

Para tratar de cumplir con dicha exigencia la educación debe involucrar en sus procesos de formación los avances de la ciencia y la tecnología para transformar las costumbres, producir cambios en la vida cotidiana y mejorar las condiciones culturales de los pueblos, quienes no se pueden quedar en los procesos de transmisión de conocimiento, que no favorece su construcción, (Iafrancesco, 2003). Es entonces, necesario actualizar el contenido curricular sobre los hábitos de vida saludable mediante la IEP, para que se haga un aporte significativo a la formación integral de los estudiantes, relacionado con los estilos de vida saludables que se requieren en la coyuntura actual a nivel nacional e internacional.

De esta manera, considerar la investigación como estrategia pedagógica implica recrear un espacio de inclusión, donde se respete y se viva la diversi-

dad haciendo evidentes los canales de la creatividad del docente, para convertir las preguntas de los grupos de aprendizaje colaborativo conformados por niños, niñas y adolescentes en una investigación, llevándolos a tomar un rol activo en el proceso de aprendizaje mediante la construcción de su propio conocimiento, potenciando así, las habilidades y destrezas de los estudiantes, convirtiendo la educación en un vehículo de capacitación, de oportunidades y de recreación. (Camargo, 2015).

Otro factor que se relaciona con los procesos educativos es el entorno sociocultural, la escuela no debe ser a imagen

y semejanza del medio en el que está, pues se quedaría estática; por el contrario, desde un diagnóstico real del contexto sociocultural debe definir unos fines que le permitan encontrar respuesta a las nuevas condiciones, pues el currículo no admite descontextualización sociocultural, (Iafrancesco, 2003); es desde allí donde surge la necesidad de la investigación educativa desde los hábitos de vida saludable, para atacar problemáticas sociales que llegan a la escuela, como el sedentarismo, la obesidad, la adicción a las sustancias psicoactivas o a los video juegos, la mala nutrición y la baja autoestima, (ver figura 1).

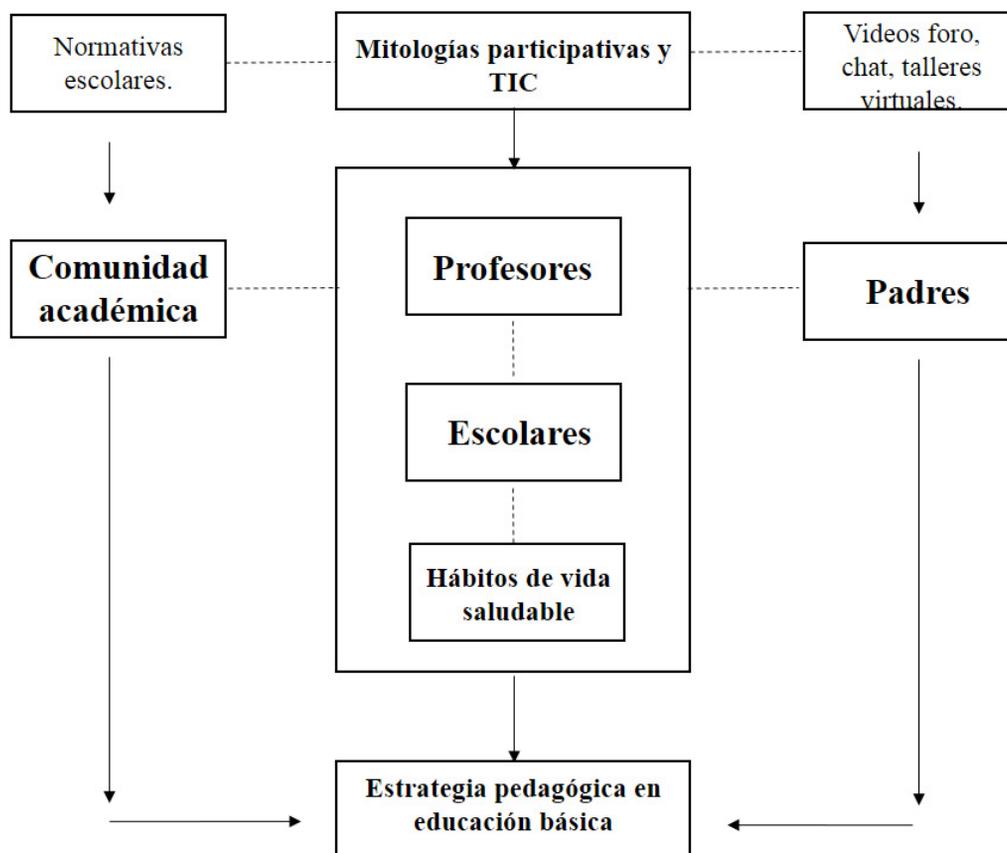


Figura 1. Hábitos de vida saludable mediante la investigación como estrategia pedagógica en educación básica.

Fuente: elaboración (2018).

La realidad de la escuela no se cambia de la noche a la mañana, ni mucho menos sino se hace una reflexión crítica de los procesos que se vuelven rutinarios, es por esta razón que los docentes están llamados a convertirse en investigadores de su quehacer, pues como lo afirma Murcia (1997) la investigación como proceso pedagógico busca fundamentalmente organizar y sistematizar el sentido común, es un trabajo de varias personas, en colaboración, cooperación, en democracia.

De ahí la importancia de que se formen equipos de trabajo dentro de las instituciones educativas para respaldar el currículo y el quehacer pedagógico pues como lo considera Stenhouse (1998) la investigación debe ser la base de la enseñanza, para lograr la calidad educativa de la que tanto se habla en estos días, en consecuencia la investigación educativa y en este caso del currículo permitirá una constante reflexión de su práctica con respaldos teóricos que lo hagan valedero, en cuanto a la forma de integrar en la escuela los hábitos de vida saludable.

Metodología

Diseño

El presente estudio se abordó bajo los lineamientos de la IEP, con un diseño basado en las trayectorias de indagación, Al aplicar los lineamientos de la IEP, como metodología, se fomenta el trabajo en equipo. Al alumnado se le proponen una serie de retos en los que el profesorado actúa como mediador guiando el proceso de aprendizaje a través de la resolución de problemas y donde los contenidos se utilizan como medio para la adquisición de los objetivos y las competencias de la etapa. Mediante el aprendizaje cooperativo se potencia la responsabilidad individual para alcanzar los objetivos de

equipo, lo que contribuye a la mejora de la autoestima. Se establece una relación de interdependencia positiva entre las personas que componen el grupo, promueven situaciones comunicativas para que las alumnas y los alumnos, de manera guiada al principio y progresivamente de forma autónoma, puedan atender a propósitos comunicativos concretos y socialmente relevantes.

Participantes

La población beneficiaria, se seleccionó una muestra de cuarenta (40) estudiantes del grado octavo (8) de bachillerato, con edades entre trece (13) y dieciséis (16) años, de la Institución Educativa Departamental Fundación ubicada en el departamento del Magdalena. cabe destacar que los participantes cumplieron con el diligenciamiento del consentimiento informado.

Técnicas e instrumentos

Por su parte, para la recolección de datos, se utilizaron técnicas como grupo de discusión y encuestas. Los grupos de discusión se estructuran mediante una conversación grupal con participantes que presenten características similares generando una conversación fluida acerca de un tema en particular, esta técnica es especialmente útil para obtener información acerca de un problema sobre el cual se conoce muy poco, los grupos de discusión pueden ayudar y proporcionar una base para el diseño de preguntas, encuestas, manuales y entrevistas en profundidad.

Estos grupos generalmente generan anécdotas, información sobre patrones, y visiones internas sobre las normas o actitudes prevalentes. (Pérez & Víquez, 2010). Mientras la encuesta es una técni-

ca que se aplica a una muestra para recoger información sobre creencias, opiniones y actitudes de las personas, identificando normas y patrones de comportamiento para conocer las relaciones entre acontecimientos. (Cruz & Carmona, 2014).

Procedimiento

A fin de darle respuesta al objetivo de la investigación, se cumplieron los siguientes pasos:

- a. Selección del tema y elaboración del proyecto: para el cual se indagó, ubicó, seleccionó y revisó bibliografía relacionada a el presente estudio a fin de estructurar planteamiento, formulación, justificación, delimitación y a su vez el marco teórico.
- b. Elaboración del marco metodológico: con el propósito de establecer el contexto epistemológico, el tipo de investigación, diseño, población y seleccionar la técnica para recolección de datos.
- c. Elaboración del instrumento: este fue sometido a prueba de jueces con el fin de precisar la validez del mismo y elaborar la versión final para la posterior aplicación a la población objeto de estudio.
- d. Tratamiento estadístico de análisis y discusión de los resultados obtenidos. Los datos serán tabulados, procesados e interpretados de acuerdo a un análisis crítico, producto de la sistematización insitu, utilizando las técnicas lógicas como la inducción, deducción y síntesis, con apoyo de elementos descriptivos, obteniendo informaciones concretas, acerca de la variable de estudio, con la correspondiente discusión teórica de los resultados.
- e. Elaboración de conclusiones, y recomendaciones de la investigación.

Resultados

En efecto, la aplicación y generación de hábitos de vida sana, son un asunto de esfuerzo y mucha dedicación por parte de las entidades que tienen a cargo un gran número de personas, en este caso la institución académica, tiene como deber de fomentar hábitos mediante la investigación como estrategia pedagógica en la educación básica ampliamente a toda su comunidad de estudiantes docentes y demás, pues es desde el aula, en la interacción con el otro y consigo mismo, donde se puede recrear un aprendizaje significativo.

Cabe decir que, los resultados dan cuenta de la relevancia en generar proyectos para implementar estrategias conducentes a la asimilación del conocimiento y cambios de conducta que repercutan en la mejoría del estado de salud de la comunidad escolar, así como en su desempeño funcional general. El trabajo colectivo estructurado es otro de los hallazgos que lleva al establecimiento de comportamientos nutricionalmente saludables, esencia de la educación basada en hábitos y de promoción de la salud.

Al fomentar los hábitos saludables mediante la investigación como estrategia pedagógica (IEP) en educación básica, se hizo evidente que los cambios y prácticas de hábitos saludable se presentan como una respuesta a un efecto generado y no como una acción previa que se debe realizar a partir de la modificación de los comportamientos y costumbres que los niños presentan, los cuales deben integrar

elementos de disciplina y organización, siendo liderados en primera instancia por las personas que influyen en su actuar, como lo son sus padres, familiares y en parte los maestros.

En efecto, resulta imposible separar artificialmente las conductas de los estilos de vida en los que a menudo están perfectamente encajadas, y resulta difícil cambiarlas si están empotradas en una arquitectura tupida de conductas que a menudo impulsa una dirección desigual a los cambios que se proponen. Asimismo, de tener en cuenta los comportamientos y costumbres, que se plantea la necesidad de promover a menudo no tanto la elección de conductas sino más bien la elección de entornos para vivir mejor o la elección de cambios para adaptar los entornos y hacer fáciles las prácticas y estilos de vida saludables. Ante los comportamientos que cada niño posea es indispensable crear espacios que promuevan acciones en donde se fortalezcan estos, y así mismo se creen momentos en donde el cambio y el beneficio vayan de la mano, puesto que los hábitos de vida saludable siempre tendrán como objeto el posibilitar un cambio en el sujeto que afecte positivamente su vivir.

Conclusiones

A continuación, se presenta el apartado referente a los hábitos saludables, el cual hace referencia, que hablar de salud, no sólo permite visualizar las enfermedades física o mental sino también de un aspecto adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y sensible, enriquecido en un

sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente. Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

Por otro lado, es decir, la práctica de actividad física permanente, de juegos y de deportes se constituye en un valor importante de orden y sobre todo frente a las conductas y actuaciones que los estudiantes deben aplicar para su vida. La no aplicación de los mismos o la omisión de algunos elementos pueden generar inconvenientes a futuro frente a aspectos tan importantes como los son el sentirse seguro de cómo se es y de lo que puede llegar a ser.

A los efectos de este, los hábitos de vida saludable, no deben ser un aspecto que interese a pocos, sino por el contrario debe ser interés y preocupación de toda la sociedad, puesto que posibilitan una vida más tranquila, ordenada y sin prejuicios. El docente debe promover un ambiente de prácticas deportivas, lúdicas y recreativas agradable, sano y seguro para los estudiantes. Frenando el aumento de sedentarismo en la niñez y la juventud. Los padres de familia deben adoptar una posición reflexiva y participativa en relación a la práctica de hábitos de vida saludable de sus hijos. Y no ser agentes de promoción al sedentarismo, incentivando a sus hijos a tomar conductas inapropiadas. Por el contrario, deben procurar la sana participación en diferentes campos en los cuales sus hijos empleen su tiempo libre de mejor manera.

La inactividad física y la mala alimentación son una de las mayores causales de hábitos de vida no saludable. Es una característica que se debe tratar a partir del deporte, la recreación y el juego, puesto que ella es la responsable de la mayor cantidad de manifestaciones de problemas de orden físico y psicológico. Uno de los agentes más importantes en el discurso pedagógico del docente, es que debe promocionar los hábitos de vida saludable en las sesiones de clase. El docente no puede ser un actor y espectador pasivo del juego, o un juez que simplemente hace cumplir unos requisitos, sino que debe promover el ejercicio, la reflexión, la higiene, una alimentación balanceada, enseñando a sus estudiantes la importancia de estos para la vida.

En consecuencia, todo ello es importante para el estudiante, puesto que, para poder fomentar hábitos exitosos cónsonos con la investigación, se debe contar con la participación de los padres de familia, que además deben adoptar una posición reflexiva y participativa en relación a la práctica de hábitos de vida saludable de sus hijos, y no ser agentes de promoción al sedentarismo, incentivando a sus hijos a tomar conductas inapropiadas. Por el contrario, deben procurar la sana participación en diferentes campos en los cuales sus hijos empleen su tiempo libre de mejor manera.

Referencias bibliográficas

- Camargo, C. (2015). La investigación como estrategia pedagógica en la Guajira, desde una perspectiva de la inclusividad y diversidad como nuevo paradigma para el desarrollo de habilidades, destrezas y competencias. *Educación y ciudad*, (29), 149-162.
- Coll, C. (1987). *Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga*. Universidad de Antioquia Colombia.
- Congreso de la Republica. (1993). Ley 100 de 1993.
- Congreso de Colombia. (1993). *Ley 99 de 1993*. Política Ambiental Colombiana.
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995. Ley del deporte.
- Constitución Política de Colombia (1991). Art. 52. Ejercicio del deporte.
- Cruz, M., & Carmona, M. (2014). *Competencias argumentativas en estudiantes de educación superior*. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM.
- Decreto 1860 de 1994 Ministerio de Educación de Colombia.
- Iafrancesco G. (2003). *Nuevos fundamentos de transformación curricular*. Bogotá Ed. Magisterio.
- Pérez, R., & Víquez, D. (2010). *Los grupos de discusión como metodología adecuada para estudiar las cogniciones sociales*. Actualidades en Psicología.
- Mariño, G. (2010). *El diálogo en la educación de jóvenes y adultos. Dos propuestas pedagógicas para implementarlo*. En el taller dialógico/ la recuperación de experiencias laborales. Bogotá. OEI.
- Mejía, M., & Manjarrés, M. (2010). *Las pedagogías fundadas en la investigación. Búsquedas en la reconfiguración de la educación*. Revista Internacional Magisterio 42: 16-26. Colombia.
- Murcia J. (1997). *El proceso del conocimiento*. Bogotá. Universidad Santo Tomas
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). Ley 115 de Febrero 8 de 1994.

- Ortega, P., Peñuela, D & López, D. (2009). *Sujetos y prácticas de la pedagogía crítica*. Ediciones El Búho. Bogotá.
- OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud*. [en línea]: [http:// www.who.int/rpc/guidelines](http://www.who.int/rpc/guidelines). (Consulta: 08/11/17).
- Picardo, O., Balmore, R., & Escobar, J. (2004). *Diccionario enciclopédico de ciencias de la educación*. San Salvador: El Salvador.
- Roca, M. (2016). Estrategias de intervención para el desarrollo autónomo en comportamientos saludables. *Cultura Educación y Sociedad*, 2(1).
- Sacristan G. (2008). *Comprender y transformar la enseñanza*. Morata. España.
- Stenhouse L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum*. Morata. Madrid.
- Schnettler, B. (2013). *Eating habits and subjective well-being among university students in southern Chile*. *Nutricion Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228. doi:10.3305/nh.2013.28.6.6751