

UNIVERSIDAD SAN MARCOS



LICENCIATURA EN DOCENCIA

**PROYECTO PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA
EN DOCENCIA**

TEMA

**ESTUDIO SOBRE LOS TEMAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL
QUE SE INCORPORARÁN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN
FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO, PARA
PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y MEDICINA
PREVENTIVA CONTRA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, EN LA
ESCUELA DE EXCELENCIA DE TAYUTIC, DURANTE
SEPTIEMBRE 2022 Y ABRIL 2023**

**ELABORADO POR
LUIS DANIEL SOLANO CORRALES**

304570011



ABRIL, 2023

**#1 EN EDUCACIÓN
VIRTUAL**



**APRENDIZAJE
AUMENTADO**

Tabla de contenido

Capitulo I. Introducción.....	4
Introducción	4
Planteamiento del problema.....	6
Objetivos de la investigación	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos.....	8
Justificación	9
Antecedentes internacionales.....	12
Antecedentes nacionales	14
Proyecciones	16
Alcances	16
Limitaciones	17
Capitulo II. Marco Teórico.....	18
Características de la institución	18
Ubicación geográfica.....	18
Reseña histórica de la institución	18
Antecedentes	19
Misión.....	19
Visión	19
Educación nutricional	19
Educación nutricional en Costa Rica	22
Programa de estudio de Educación Física: ¿En qué consiste este programa?	24
Justificación.....	25
Sobrepeso y obesidad.....	27
Causas del sobrepeso y la obesidad.....	29
Consecuencias de la obesidad	30
La obesidad como factor de riesgo.....	31
Diagnóstico.....	33
Tratamiento	36
Contenido educativo	38
Estrategia didáctica	39
Capitulo III. Marco Metodológico.....	41

Enfoque de la investigación	41
Diseño de la investigación	41
Participantes del estudio	42
Criterios de inclusión	42
Criterios de exclusión.....	43
Categorías de análisis.....	43
Diseño e implementación de un taller	43
Contenidos del programa de estudios de Educación Física	43
Estrategias didácticas	44
Contenido educativo.....	44
Técnicas de investigación	45
Procedimiento y recolección de datos.....	47
Fases de recolección de datos	47
Fase I. Revisión bibliográfica.....	47
Fase II. Contacto con los participantes.....	48
Fase III. Recolección de datos.....	48
Fase IV. Sistematización de los datos	48
Fase V. Análisis de los resultados.....	49
Método de análisis	49
Capítulo IV. Análisis de resultados	51
Actividad 1.....	51
Actividad 2.....	52
Actividad 3.....	53
Actividad 4.....	54
Actividad 5.....	55
Capítulo V. Propuesta Educativa.....	58
Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones	66
Conclusiones	66
Recomendaciones	67
Referencias bibliográficas	69
Anexos	75
Anexo 1. Matriz taller educativo	75

Anexo 2. Semáforo de la buena alimentación	79
Anexo 3. Rueda de la vida saludable	80
Anexo 4. Cuestionario	81
Anexo 5. Presentación alimentación saludable.....	82

Capítulo I. Introducción

Introducción

El presente trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Docencia de la Universidad San Marcos (USAM), se enfoca en examinar los temas sobre educación nutricional que se incorporaran en las clases de Educación Física de los estudiantes de sexto grado, para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, en la Escuela de Excelencia de Tayutic, durante septiembre 2022 y abril 2023.

Es indudable que la educación es un agente de cambio dentro de las sociedades, por consiguiente, es uno de sus ejes esenciales, ya que se encarga de otorgar a los individuos las capacidades y herramientas necesarias para incorporarse plenamente al grupo social en el que se desenvuelven; por otra parte, es a través de este proceso que se logra promover el desarrollo y preparar ideológicamente a sus miembros para asimilar y buscar nuevas ideas que lleven a un nuevo modelo social.

Hoy en día las enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una problemática de salud a nivel mundial, y nuestro país no ha quedado exento de dicha situación. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021, p. 30) la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes (de 5 a 19 años), ha aumentado de forma espectacular, del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este aumento ha sido similar en ambos sexos: un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso en 2016. Mientras que en 1975 había menos de un 1% de niños y adolescentes de 5 a 19 años con obesidad, en 2016 eran 124 millones (un 6% de las niñas y un 8% de los niños).

Por otra parte, a nivel nacional el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación (MEP) a través del Censo Escolar Peso/Talla (2017, p. 04) obtuvieron los siguientes resultados sobre el estado nutricional en la población de 6 a 12 años de edad: 64% normal, 20% sobrepeso, 14% obesidad y 2% desnutrición. Llegando a la conclusión de que el aumento del sobrepeso y obesidad en el país ha sido progresivo se pasó del 21% en la Encuesta Nacional de Nutrición del 2008 al 34% con el Censo Escolar Peso/Talla del 2016.

Es por esta razón que las instituciones involucradas en los temas de educación y salud, por ejemplo, el MEP, busquen e implementen posibles soluciones para hacer frente a esta problemática social y de salud; es ahí donde entra juego el proceso de enseñanza-aprendizaje como una herramienta de cambio social y que puede contribuir a la solución de problemas.

Cuando se habla de educación para la salud, se hace referencia a aquellas estrategias educativas orientadas y organizadas con la finalidad de lograr un impacto positivo en conocimientos, hábitos y prácticas de las personas y grupos sociales en relación con su salud, en este caso estas estrategias estarán focalizadas en la educación nutricional de estudiantes de primaria, específicamente de sexto grado.

Este proyecto va dirigido los estudiantes de sexto grado de la Escuela de Excelencia de Tayutic, y a toda la población infantil que se encuentra en la etapa escolar, con el objetivo de promover en estos hábitos de alimentación saludables y un estilo de vida activo, como una estrategia de medicina preventiva que les permita obtener las herramientas y conocimientos necesarios para lograr tomar el control de su situación en salud. También se encuentra dirigido a los docentes de Educación Física de la institución y en general, ya que es importante que puedan reflexionar respecto al tipo de contenidos y estrategias didácticas que se utilizan en las clases de Educación Primaria para promover todo lo relacionado con la salud y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.

Dicho proyecto se compone de las siguientes partes, Capítulo I: Introducción, el cual desarrolla la problemática entorno a la cual se desenvuelve el presente trabajo, además presenta los objetivos, la justificación y los alcances que se pretenden alcanzar con su desarrollo; el Capítulo II: Marco Teórico ofrece el respaldo de la información teórica relacionada a la problemática y el tema en estudio así como características de la institución; el Capítulo III: Marco Metodológico explica todo lo que se realizara, es decir, se detalla la metodología mediante la cual se llevara a cabo el proyecto tomando en consideración aspectos como: enfoque de la investigación, participantes, criterios de inclusión y exclusión, técnicas de investigación, métodos de recolección y análisis de datos, entre otros; con respecto al Capítulo IV: Análisis de resultados en él se arrojan los datos recolectados a partir de la aplicación de los instrumentos y se realizara el respectivo análisis de los mismos; el Capítulo V: Propuesta Educativa consiste en la presentación del diseño de la propuesta

educativa; y por último en el Capítulo VI : Conclusiones y recomendaciones se exponen las principales conclusiones a las que se pudo llegar a través del presente proyecto; así como las recomendaciones dirigidas a las diferentes instancias requeridas.

Planteamiento del problema

El problema de investigación encuentra su principio en la comprensión de la realidad por el intermedio del cual se va a averiguar un hecho determinado; de acuerdo con lo anterior Barrantes (2002) define el problema “como una cuestión que se estudia para actuar nuestro conocimiento en determinada materia o disciplina, el cual se resuelve por medio de la investigación utilizando el método científico” (p.82).

Por tal sentido el problema de investigación permite al investigador o investigadora adquirir de forma concreta y precisa la base en la que se direcciona la investigación y por consecuente obtiene posicionar a la persona que indaga en el eje central del estudio, con la finalidad de generar nuevos conocimientos y aportes novedosos en función del fenómeno analizado.

Sin duda alguna la salud y sus problemáticas son un tema de interés mundial, por lo tanto, Costa Rica no está ajeno ante dicha situación, ante lo anterior, se debe asumir la necesidad de crear e implementar un contenido educativo relacionado a la educación nutricional dentro del programa de estudio de la materia de Educación Física, ya que es una asignatura que va de la mano de la educación y la salud.

La materia de Educación Física de educación primaria incluye dentro del plan de estudios unos indicadores sobre estilos de vida saludable, sin embargo, estos no están enfocados educación nutricional, sino que depende del educador el enfoque que quiera darles, algunos de ellos optan por brindar a sus estudiantes algunos “tips nutricionales”, por lo tanto, el programa de estudio como tal no incluye un contenido de educación sobre nutrición (Mejía, G, Docente de Educación Física, Comunicación Personal, 08 de octubre de 2022).

Por esta razón se considera que esta investigación es importante, porque se requiere educar a las nuevas generaciones respecto a estilos de vida saludables, y el impacto negativo que puede tener en la vida de las personas los problemas de sobrepeso u obesidad. Desde el contexto educativo se puede apoyar y guiar a los estudiantes por medio de contenidos y

estrategias y actividades que pueden contribuir con la construcción de una vida sana y saludable.

Según Núñez (2020), “Costa Rica es uno de los países con índices de sobrepeso más preocupantes, con un promedio del 60% de incidencia en adultos, mientras que un tercio de los niños mayores de seis años ya sufre este problema” (p.01). El autor señala también que el sobrepeso y la obesidad se han desarrollado como una real pandemia a nivel de Centroamérica, ya que en las últimas décadas los índices en sus poblaciones relacionados a esta problemática de salud han ido en aumento; destacando que en todos los países de la región esta condición incrementa significativamente el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Andina, Llosa & Pérez (2020) realizaron una revisión sistemática sobre las intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños y niñas de educación primaria desarrolladas en distintos países, y concluyeron que las estrategias combinadas sobre nutrición y actividad física, con actividades incluidas en el currículo y la participación de los padres son las que mejores resultados han logrado, además indicaron que aquellas que se desarrollan a largo plazo parecen tener mayores efectos, por lo tanto, llegaron a la conclusión final que las intervenciones educativas sobre alimentación y/o actividad física ayudan a la mejora y adquisición de hábitos saludables.

Tomando en cuenta todo lo anteriormente planteado, se define como problema de investigación: ¿Cuáles temas sobre educación nutricional se incorporan en las clases de Educación Física de los estudiantes de sexto grado, para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, en la Escuela de Excelencia de Tayutic, durante septiembre 2022 y abril 2023?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Examinar los temas sobre educación nutricional que se incorporaran en las clases de Educación Física de los estudiantes de sexto grado, mediante un taller, para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, en la Escuela de Excelencia de Tayutic, durante el primer cuatrimestre del 2023.

Objetivos específicos

- Elaborar un taller para estudiantes de sexto grado sobre educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.
- Implementar el taller para estudiantes de sexto grado sobre educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.
- Clasificar el tipo de contenidos que se trabaja con los estudiantes de sexto grado en las clases de Educación Física respecto a educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.
- Conocer el tipo de estrategias didácticas que se implementan en las clases de Educación Física de sexto grado respecto a educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.
- Diseñar un contenido educativo sobre educación nutricional con énfasis en estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad que pueda ser incorporado en el plan de estudios de la asignatura de Educación Física para estudiantes de sexto grado.

Justificación

Las enfermedades crónicas no trasmisibles son una problemática de salud cada vez mayor en la población costarricense, la cantidad de personas que padecen sobrepeso u obesidad en el país es muy significativa y alarmante, y es aún más preocupante la forma en que estas patologías se empiezan a desarrollar desde las primeras etapas de la vida (infancia), según datos de la OMS (2021, p.05-06), en 2016, 41 millones de niños y niñas menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos, y más de 340 millones de niños, niñas y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. En cuanto a los datos a nivel país la Organización Panamericana de la Salud (2021, p.03), indica que la Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia (2018) impulsada por el Ministerio de Salud de Costa Rica y UNICEF, reveló que la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre lactantes y niños menores de 5 años es de 9,7%, y en el caso de niños de 6 a 12 años es de aproximadamente 33.9%.

Si bien una de las características de este tipo de padecimientos, es que no son contagiosas, es decir, no se transmiten de forma directa de una persona a otra, la mayoría de los casos se trasmite a través de la transferencia de hábitos y estilos de vida inadecuados.

Lo anterior ha estimulado un problema de salud pública, que incluso se ha representado en los medios de comunicación como parte de sus títulos (Núñez, 2020), lo que ha favorecido a la vez en su expansión y esto lleva a permitir la actuación de diferentes entes gubernamentales ante uno de los tópicos más relevantes de la agenda pública en el tema de salud.

Siendo este un tema de tanta notabilidad y no solo a nivel nacional sino a nivel global, es preciso buscar estrategias que puedan ser utilizadas para hacer frente ante dicha problemática; por esta razón surge la educación como una gran herramienta, ya que es un proceso que funciona como agente de cambio dentro del contexto social, y a través de ella se puede hacer frente a las problemáticas de diferentes índoles.

Respecto a esto Ascolani et al. (2018) menciona:

La educación no es un proceso estático que podamos observar o revisar aisladamente, es un proceso dinámico que se transforma continuamente debido a que tiene un valor intrínseco en tanto derecho humano. Un

sistema educativo que no promueve el desarrollo del hombre y transformación de las sociedades no trasciende hacia una educación basada en derechos humanos, por tanto, no cumpliría con los fines y propósitos para los que fue establecida siendo irrelevante incluso para promover el cuidado de la salud como derecho básico de las personas. (p. 63)

A partir de lo anterior surge la idea de plantear un proceso de investigación relacionado con la educación nutricional, con el fin de promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, dentro del currículo educativo de Educación Física en la educación primaria.

En el contexto actual la educacional nutricional cobra gran importancia, esta se puede comprender como:

La educación para la salud se define como la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el propósito de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y comunidades en relación con su salud. Es un área que ha tenido un crecimiento reciente en el medio, posicionándose como una de las principales estrategias de promoción. Así mismo se ha reportado de forma consistente en la literatura una fuerte asociación entre bajos niveles educativos y peores desenlaces en salud. Un nivel bajo de educación en salud puede representar una serie de dificultades en el mantenimiento de la salud (Álvarez, Calle, Hernández, Jaramillo, Martínez, Ospina, y Villegas, 2020, p. 491).

Hoy en día la educación para la salud tiene como finalidad orientar la visión y destinar los recursos del sector salud hacia una medicina de tipo preventiva, Álvarez et ál (2020) menciona lo siguiente

La educación en salud ha sido propuesta como una de las principales estrategias para lograr formar comunidades autónomas y con buena capacidad resolutive en el manejo de su propia salud, sin embargo, la aplicación de esta percepción ha sido insuficiente, ya que el sector salud continua dando una orientación biomédica centrada en la enfermedad cuyo principal enfoque es el alivio de patologías específicas y no la mejoría de la salud global de la población; de igual forma se tiene una perspectiva

paternalista en donde el responsable del mantenimiento de la salud es el personal de la salud y no el paciente o individuo en cuestión (p. 492).

Uno de los componentes esenciales de esta nueva propuesta es la nutrición, más específicamente la educación nutricional, y es sobre este tema que se justifica el presente trabajo, Contento (2008) la define:

(...) como “cualquier combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de alimentos decisiones y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicio para la salud y el bienestar; la educación nutricional se imparte a través de múltiples lugares e incluye actividades a nivel individual, comunitario y político (pp. 177-178).

Sin duda alguna el sitio ideal para implementar la educación nutricional son las instituciones educativas, ya que es en el ámbito educativo en donde los estudiantes comienzan a adquirir nuevos conocimientos y habilidades o bien fortalecen los previamente alcanzados, así lo menciona Gálvez y Rivera (2021):

Una institución educativa es el lugar ideal donde se puede educar para la salud, a través del desarrollo de competencias y habilidades en los estudiantes, que les permitan tomar decisiones responsables respecto a sus estilos de vida, acciones y costumbres que inciden sobre su salud. En este sentido, la institucionalización de proyectos de desarrollo sostenible vinculados a los propósitos educativos se convierte en la mejor estrategia para la promoción de la salud (p. 129).

Es a través de la educación como tal y la inclusión de un contenido sobre la educación nutricional dentro del programa de estudio de la materia de Educación Física a nivel de primaria, que se puede hacer conciencia en las personas estudiantes sobre su rol como agentes de cambio social, y como por medio de estos la sociedad puede hacer frente ante la problemática de salud menciona anteriormente; además, es ahí donde el docente también desempeña un papel fundamental como intermediario entre la enseñanza y el aprendizaje, Gálvez y Rivera (2021) concluyen:

Generar que los adolescentes como agentes de cambio reconozcan la importancia del cuidado de la salud, y asuman su promoción y prevención como prioridad,

convirtiéndola en eje esencial sostenible de progreso social. De allí que merecen de parte de los adultos una atención especial para la consolidación de conductas y comportamientos saludables a fin de fortalecer la actividad física, inteligencia emocional y pensamientos superiores que le permitan afrontar situaciones de riesgo (p. 129).

Antecedentes internacionales

Álvarez et ál (2020) elaboraron un documento de investigación con el objetivo de desarrollar una revisión bibliográfica actual con relación al tema de la educación en salud con un enfoque hacia la medicina preventiva, es decir, orientada hacia la promoción y prevención, y como estas acciones podrían tener un impacto positivo sobre las personas.

En el documento de investigación los autores desarrollan temas como: herramientas y métodos de educación para la salud, historia de la promoción y prevención, estrategias de promoción y prevención y evidencia e impacto de la promoción y prevención en la disminución de enfermedades; para finalizar concluyeron que es de gran importancia comprender y aceptar el papel que juega la medicina preventiva en el proceso salud-enfermedad de los individuos.

Por su parte Contento (2008) en su artículo llamado Educación nutricional: vinculando la investigación, la teoría y la práctica., menciona que la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, han aumentado como reflejo de la interacción de factores biológicos, ambientales y personales. Concluye que hay tres componentes esenciales para la educación nutricional (pp. 177-178):

1. Un componente motivacional, donde el objetivo es aumentar la conciencia y mejorar la motivación abordando creencias y actitudes a través de estrategias de comunicación efectivas.
2. Un componente de acción, donde el objetivo es facilitar a las personas capacidad para actuar a través del establecimiento de metas y habilidades de autorregulación cognitiva.
3. Un componente ambiental, donde los educadores en nutrición trabajan con los formuladores de políticas y otros para promover apoyos ambientales para la acción.

Por otra parte, hace referencia a que la educación nutricional tiene más probabilidades de ser eficaz cuando se centra en el comportamiento/acción y vincula sistemáticamente la teoría, la investigación y la práctica.

Contreras, Cuenca, Rocchina y Sifontes, (2020) plantea un artículo de revisión sobre el desafío que enfrenta Venezuela con relación al tema de la educación nutricional, en el la resaltan como una herramienta que promueve hábitos de alimentación saludables que puedan ser sostenibles a lo largo de la vida, además mencionan que es indispensable para adoptar un estilo de vida saludable y reducir el riesgo tanto de enfermedades crónicas.

Además, el autor hace referencia a como el avance tecnológico añadido a la pandemia del COVID-19 evidencio como la educación nutricional en la actualidad se apoya en las tecnologías de información y comunicación; y como estas herramientas ayudan a transmitir y construir conocimiento, producir contenidos destinados a informar y educar en diferentes disciplinas y ámbitos.

Por su parte Alvarado, Ávila, Kodish, Lebrija, Molino y Ríos (2020) presenta una investigación con el objetivo de desarrollar y validar un programa de intervención en educación alimentaria y nutricional contra el sobrepeso y la obesidad en escolares de Panamá bajo la perspectiva de una política pública intersectorial de salud y educación, el cual se basa en el cambio de conducta bajo el modelo socio-ecológico que favorezca la adopción de comportamientos alimentarios y de estilos de vida más saludables. Los autores concluyeron que es necesario implementar sistemas de vigilancia nutricional, e identificación, implementación y evaluación de políticas públicas multisectoriales basadas en evidencia para abordar este problema.

Andina, Llosa y Pérez (2020) en su artículo de revisión llamado Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: Una revisión sistemática, mencionan que la obesidad es una enfermedad crónica de gran complejidad y multifactorial, dentro de los cuales destacan los factores ambientales relacionados a los hábitos de alimentación, la escasa actividad física y el sedentarismo. Además, los autores indican que tanto el sobrepeso y obesidad son factores predisponentes para el desarrollo de otro tipo de enfermedades crónicas no trasmisibles como: diabetes, hipertensión o enfermedades cardiacas.

Algunas de las conclusiones a las que llegaron los autores a través de su artículo de revisión son las siguientes (pp. 560-561):

- Son las intervenciones combinadas sobre nutrición y actividad física, con actividades incluidas en el currículo y la participación de los padres las que mejores resultados han conseguido.
- La duración óptima de las intervenciones no está clara, aunque se puede concluir que las intervenciones a largo plazo parecen tener mejores resultados.
- Las intervenciones educativas sobre alimentación y/o actividad física ayudan a la mejora y adquisición de hábitos saludables.

Antecedentes nacionales

Ministerio de Salud de Costa Rica (2010, p. 03) en conjunto con otras instituciones, desarrollaron las “Guías Alimentarias para Costa Rica”, un documento que tiene como objetivo:

- Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.
- Brindar información que pueda orientar la ejecución de programas de educación alimentaria en la población.
- Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país.

Así mismo, deBeausset (2017) a través de su investigación se enfoca en como la educación nutricional interactiva grupal es un proceso a través del cual la persona se transforma a la vez que modifica su entorno, pues estimula la incorporación de estilos de vida saludables y la adherencia a tratamientos de enfermedades crónicas, lo cual mejora la calidad de vida de las personas.

La autora concluye que los beneficios que se obtienen son grandes, tanto para pacientes que aprenden a mejorar su salud, adherirse al tratamiento, aumentar su calidad de vida y transformar la forma en que ven su eficacia personal respecto a su salud; así como para las personas profesionales en nutrición, porque obtienen mayores logros que con las

charlas magistrales, se optimizan los recursos y se demuestra la importancia de los procesos educativos como parte integral del tratamiento nutricional.

Por su parte Quirós et ál. (2015) plantea una investigación en cuatro distintos colegios para determinar cómo se encontraba el personal docente de la asignatura de Ciencias en cuanto al tema de nutrición, e identificar las percepciones que tienen algunos grupos de estudiantes de noveno año acerca del significado de tener una buena nutrición para un estilo de vida saludable.

Algunas de las conclusiones a las que se llegó por medio de la investigación se encuentran (p. 14):

- Un porcentaje significativo de docentes no destaca la importancia de tener buenos hábitos alimenticios,
- Las estrategias metodológicas más utilizadas por personal docente de ciencias para enseñar los temas de nutrición son: proyecciones audio-visuales, investigaciones y exposiciones,
- Los estudiantes son conscientes de diferentes acciones que pueden realizar en la vida cotidiana para cambiar los malos hábitos de alimentación y favorecer la salud preventiva; sin embargo, no las aplican, por lo que se requiere trabajar un mayor número de estrategias, para lograr cambios en sus hábitos.
- La mayoría de los educandos conoce sobre las enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimenticios y estilos de vida inadecuados; sin embargo, muchos están incurriendo en esas prácticas exponiéndose a serios problemas de salud.

Arce y Claramunt (2009) elaboraron guía para docentes y personal de salud sobre Educación para la Salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense, las autoras incluyen dentro de los temas desarrollados la promoción de estilos de vida saludables en el escenario escolar, y hablan específicamente de la alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida (preescolar, escolar y adolescencia), el objetivo del documento es describir brevemente características relacionadas a la etapa como tal (edades) y de sus requerimientos nutricionales.

Proyecciones

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en una problemática de salud a nivel país, y la prevalencia en la población infantil es cada vez mayor, así lo refleja el último Censo Escolar de Peso/Talla (2016), en el que se menciona que el aumento del sobrepeso y obesidad en el país ha sido progresivo se pasó del 21% en la Encuesta Nacional de Nutrición del 2008 al 34% con el Censo Escolar Peso-Talla del 2016, por lo tanto, se considera que es de carácter urgente la necesidad estrategias intersectoriales y políticas públicas para detener el aumento de este problema de malnutrición (p. 04-05).

Ante dicha necesidad surge el siguiente proyecto que tiene objetivo diseñar un contenido educativo sobre educación nutricional con énfasis en estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, que eventualmente pueda ser incorporado en el plan de estudios de la asignatura de Educación Física para estudiantes de sexto grado, con el fin de que pueda funcionar como una herramienta de apoyo mediante la cual los docentes puedan dotar a sus estudiantes de los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar estilos de vida saludables.

Alcances

El MEP, a través de los años ha generado diferentes propuestas para modificar las condiciones alimentarias de los estudiantes dentro de los centros educativos. Por esta razón, el presente trabajo de investigación pretende contribuir con un contenido de educación nutricional como una herramienta para la promoción de estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, que pueda eventualmente apoyar el programa de estudio de Educación Física de para primaria de la institución Escuela Excelencia Tayutic.

Así mismo, mediante este trabajo se pretende sugerir estrategias y técnicas didácticas que puedan ser utilizadas por los docentes de Educación Física, en la aplicación de planes o estrategias para capacitar y educar de la mejor manera a los estudiantes de primaria que requieran la implementación de condiciones alimentarias.

Limitaciones

El presente proyecto se desarrolló en la Escuela de Excelencia de Tayutic, por lo tanto, el contenido educativo elaborado en este documento no aplicará a otras instituciones educativas del país.

Por otra parte, el contenido educativo que se diseñará será incorporado en el plan de estudios de la asignatura de Educación Física, por consiguiente, este no podrá ser incorporado al currículo educativo de ninguna otra materia de las que se imparten dentro del sistema educativo costarricense.

Capítulo II. Marco Teórico

Características de la institución

Ubicación geográfica

Provincia: Cartago

Cantón: Turrialba

Distrito: Tayutic

Barrio: Platanillo

Reseña histórica de la institución

Según información proporcionada por la Escuela de Excelencia de Tayutic (s.f) en la época de la colonia, Tayutic se encontraba poblada por indígenas. Según relata la leyenda, el nombre de Tayutic obedece al nombre mismo de un cacique que gobernaba dicho territorio, esa misma leyenda, da cuenta de que es en este mismo lugar, debajo de una roca de grandes proporciones (que aún se encuentra junto a la plaza de deportes), donde se encuentran enterrados los restos de aquel cacique y de un invaluable tesoro que lo acompaña, cuestión que hasta la fecha (como leyenda que es) no ha sido posible constatar, pero que pervive en el imaginario colectivo y se refuerza como historia en el establecimiento del nombre del cacique como nombre de la comunidad.

Ya para la época de 1820, Tayutic era una gran finca dedicada en su totalidad al cultivo del café, según relatos, los fines de semana se organizaban grandes fiestas y ventas de comida, era un pueblo muy prospero.

De acuerdo a la información proporcionada por el centro educativo, a sus 92 años de edad, cuenta la señora Juana Fonseca Avendaño, que para el año de 1932, cuando ella llegó a vivir a este lugar, Tayutic era un pueblo ocupado por muy pocas familias, producto de una mala inversión de “un señor de Turrialba, el cual, tuvo que “dejar perder la finca” ante la quiebra inminente de sus finanzas y sus deudas con los bancos. Según la señora Fonseca, las únicas familias que se quedaron viviendo en el lugar, fueron: la familia Vega, Aguilar y Sánchez.

Antecedentes

Continuando con la información proporcionada por la institución (s.f), la escuela se fundó en el año 1920, con el nombre de José Rodríguez Mora, en agradecimiento por haber donado el terreno donde se ubica y realizados esfuerzos para su construcción. Posteriormente se cambió el nombre a Escuela Tayutic, en honor al Cacique de nombre Tayutic que gobernaba dicho territorio cuando vivió en esas tierras.

En un inicio la escuela compartió su planta física en el puesto de salud, posteriormente se impartieron lecciones en un aposento improvisado en el trapiche de los hermanos Ortuño, hasta que se construyeron dos aulas de madera en el terreno que hoy ocupa la institución. La primera aula de cemento que se construyó (según dice la placa) fue entre los años 1962-1966 en la administración de Orlich.

Misión

Promover en los y las estudiantes de la Escuela de Excelencia Tayutic del desarrollo de habilidades y adquisición de conocimientos necesarios, aunados a los valores sociales y espirituales que los preparen para la vida presente y futura (Escuela de Excelencia de Tayutic, s.f)

Visión

Ser una institución que prepare a los y las estudiantes para que enfrenten la vida social y laboral de una manera efectiva orientados en los valores sociales y espirituales (Escuela de Excelencia de Tayutic, s.f)

Educación nutricional

Para Contento la educación nutricional se define como:

La educación nutricional se ha definido como “cualquier combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de alimentos elecciones y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicio para la salud y el bienestar; la educación nutricional es entregado

a través de múltiples lugares e involucra actividades a nivel individual, comunitario y político. (2008, p.176-177)

Es decir, la educación nutricional consiste en la utilización de estrategias educativas dirigidas a promover la adopción de hábitos y prácticas de alimentación saludables en las personas con el objetivo de lograr en ellas una mejor calidad de vida, por lo tanto, constituye una herramienta útil en la prevención de enfermedades relacionadas a la alimentación.

De la Cruz menciona:

En el contexto de la Educación Alimentaria y Nutricional, el ser humano recibe, desde su nacimiento y durante toda su vida, una serie de normas de conducta y refuerzos, positivos o negativos, determinantes para la toma de decisiones en la elección y consumo de sus alimentos. Adicionalmente constituye una propuesta estratégica, en la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia de la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria. (2015, pp.161-162)

Por ello, la Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación. (2015, p.162)

Un aspecto que destacar es que la educación nutricional es un proceso que debe involucrar a todos los miembros de la sociedad, sin embargo, al ser la infancia la etapa de la vida en la que el ser humano adquiere los hábitos que desarrollara a lo largo de la vida, por lo tanto, es importante promover la educación nutricional en los niños y niñas.

Con respecto al alcance de la educación nutricional la FAO (s.f.) indica:

Su alcance es muy extenso. Contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. Gran parte de las causas de una nutrición deficiente son actitudes y prácticas que la educación puede modificar: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos y de consumo de refrigerios que están muy arraigados, decisiones con respecto a la producción agrícola, la distribución de alimentos en la familia, ideas sobre la alimentación infantil, publicidad engañosa de alimentos, ignorancia en materia de higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas. La educación está pasando a ser indispensable en los países afectados por la globalización y la urbanización cuyos regímenes alimentarios son objeto de una transición peligrosa al consumo de alimentos elaborados baratos con alto contenido de azúcar, grasas y sal. (pp.04-05)

Para De la Cruz es importante tomar en consideración que:

Los hábitos alimentarios, la higiene y los estilos de vida saludables; se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, la familia y otros adultos significativos en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza y el aprendizaje de hábitos saludables que ayuden a proteger y cuidar la salud. (2015, p.165)

Por lo tanto, como se mencionó anteriormente la implementación de la educación nutricional tiene como objetivo principal brindar a las personas las herramientas necesarias para la adquisición y consolidación de hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, que favorezcan la prevención de enfermedades y mejoren la calidad de vida de los individuos.

Para De la Cruz (2015) la educación nutricional contribuye a (p.165):

- Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición.

- Lograr conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar y familiar.
- Favorecer una relación alimentaria sana y estimuladora de actitudes positivas en los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado de su salud integral.

Educación nutricional en Costa Rica

En Costa Rica las instituciones relacionadas al sector salud y educación como Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), Ministerio de Salud (MS) y Ministerio de Educación Pública (MEP) implementaron de forma conjunta el Programa Nacional de Salud y Nutrición (PNSNE), el cual centro su atención en las escuelas y colegios considerándolas como promotores de salud, además, mencionan que el entorno educativo es el ideal para efectuar estrategias o acciones orientadas a promover la salud (Arce y Claramunt, 2009, p. VII).

Según Arce y Claramunt (2009, p. VII) este programa se basa en los siguientes componentes Educación para la salud

- Servicios oportunos y accesibles
- Ambientes físicos y psicológicos saludables
- La participación social y comunitaria

También, para estos autores:

En el tema transversal de “Educación para la Salud” se enfatiza en la promoción de estilos de vida saludables, sin pretender definir un único “estilo de vida saludable”, sino por el contrario, se deben rescatar y respetar las diferencias culturales y personales, partiendo de la premisa que un estilo de vida saludable debe reflejar al menos estilos de vida activos con prácticas alimentarias saludables y una adecuada salud mental. (p.01)

Por lo anterior, es dentro del tema de Educación para la Salud que se incluye la Educación Nutricional como una herramienta que contribuya a la promoción de estilos y condiciones de vida saludables en la comunidad educativa del país.

El documento Educación para la Salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense (Arce y Claramunt, 2009) define cuatro competencias a desarrollar en la población estudiantil del país y que definen la labor docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje (pp.01-02):

1. Toma decisiones que favorecen su salud integral y la de quienes lo rodean, a partir del conocimiento de sí mismo y de los demás, así como del entorno en que se desenvuelve
2. Elige mediante un proceso de valoración crítica, los medios personales más adecuados para enfrentar las situaciones y factores protectores y de riesgo para la salud integral propia y la de los demás.
3. Hace uso en forma responsable, crítica y participativa de los servicios disponibles en el sector salud, educación y en su comunidad, adquiriendo compromisos en beneficio de la calidad de estos.
4. Vivencia un estilo de vida que le permite, en forma crítica y reflexiva, mantener y mejorar la salud integral y la calidad de vida propia y la de los demás.

El desarrollo de dichas competencias en los niños y niñas tiene como objetivo principal brindar las herramientas necesarias para adoptar estilos de vida saludables para asegurar su bienestar físico y mental, y que a su vez también contribuya a mejorar la calidad de vida tanto a nivel individual como colectivo.

Según Arce y Claramunt (2009), se considerará como promotor de salud aquellas instituciones educativas que promuevan (p.03):

- Que los estudiantes aprenden estilos de vida saludables.
- El desarrollo de actividades de protección de la salud de los(as) estudiantes.
- La participación de las familias y comunidades.
- La existencia de un ambiente seguro y agradable.

La educación funciona como una herramienta de cambio social, es por esta razón que si se asocia a la salud nos permite desarrollar acciones o estrategias para su promoción y la prevención de enfermedades. Para Arce y Claramunt (2009):

(...) el centro educativo un escenario donde se favorecen procesos de aprendizaje, convivencia y crecimiento individual y social para el logro del bienestar integral de la persona y su calidad de vida, es un lugar ideal para el desarrollo de acciones de promoción de la salud y de prevención de enfermedades, de amplio alcance y repercusión, ya que - como institución social - ejerce gran influencia en los niños, las niñas y en los y las adolescentes en las etapas formativas más importantes de sus vidas, de manera que, sus familias y comunidad en general también se ven beneficiadas con dichas acciones. (p.04)

El concepto de centros educativos promotores de salud, rescatan este rol particular de las instituciones educativas en cuanto a la educación para la salud, visualizándose como aquellas instituciones que promueven en la población estudiantil un armonioso desarrollo biológico, emocional y social, en un ambiente de bienestar institucional y comunal, donde practican estilos de vida saludables, no solamente los estudiantes sino también las familias, los docentes, el personal administrativo y la comunidad en general. (pp. 04-05)

Programa de estudio de Educación Física: ¿En qué consiste este programa?

El Ministerio de Educación Pública (MEP) (2013), indica que parte del énfasis que tiene este programa consiste en:

La promoción de salud integral y calidad de vida, mediante la estimulación constante para que la o el estudiante aplique conceptos y herramientas que favorezcan que en su vida cotidiana, dentro y fuera de la institución educativa, practique estilos saludables de vida y que además, sea capaz de promoverlos entre las personas con las cuales se relacione en su cotidianidad (familiares, vecindario, compañeros, compañeras, entre otros.). La ética, la estética y la ciudadanía se viven de este modo, como un aprender para la vida y aprender

a convivir, mediante la adopción, práctica y promoción de estilos saludables de vida. (p.17)

Según lo anterior, el programa de Educación Física juega un papel de gran importancia en la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes, es por esta razón que a su vez funciona como una herramienta de prevención contra ciertas enfermedades, por ejemplo, el sobrepeso y la obesidad, ya que a través de él se pueden promover adecuados hábitos de alimentación y estilos de vida.

Justificación

En cuanto a la justificación del programa de Educación Física, el MEP (2013) menciona:

Pero ¿por qué un cambio de esta naturaleza en el programa de educación física? Entre los diversos argumentos que se podrían aportar, destacan los planteamientos de grandes figuras líderes de la renovación educativa de fines del siglo XX e inicios del XXI. Por ejemplo, Howard Gardner, quien ha indicado que el mundo ha cambiado de una forma sustancial y la educación debe responder a sus retos. Según Gardner, la hegemonía de la ciencia y de la tecnología y la globalización de fines del siglo XX y principios del XXI, plantean nuevos retos a la educación. El mundo globalizado de inicios del siglo XXI, de acuerdo con Gardner, se caracteriza por movimientos internacionales de capital y otros instrumentos de mercado, con un fluir virtualmente instantáneo; flujo de seres humanos entre fronteras (unos 100 millones de inmigrantes en todo el mundo en cualquier momento); oleada de toda clase de datos por el ciberespacio y que pueden ser accesibles por cualquiera que tenga acceso a un ordenador, así como un flujo instantáneo y casi invisible de cultura popular entre fronteras. (p.20)

Para enfrentar estos desafíos, la educación debe preparar a las personas para los posibles mundos del futuro, en vez de preparar para el mundo del pasado y para ello, según Gardner, hay que cultivar cinco mentes: disciplinada (una mente que domine las principales de pensar creadas por el ser humano, como la matemática, las artes, entre otros), pero además, esta mente debe tener la capacidad de seguirse

formando durante toda su vida), sintética (capaz de pensamiento interdisciplinario, que pueda sintetizar mucha información para hacerla más útil), creativa (que pueda ir más allá de lo determinado siendo capaz de identificar nuevos fenómenos, problemas, preguntas y nuevas soluciones), respetuosa (capaz de convivir, de tolerar, aceptar y respetar la diversidad) y ética (que actúe con honradez, integridad, desinterés, responsabilidad). Vale acotar que estas mentes se pueden desarrollar y ejercitar en diversas formas y con distintas actividades, pero su estimulación resulta particularmente integral cuando una persona se expresa creativa y lúdicamente, interactuando y cooperando con otras personas. (p.20)

En la misma línea que Gardner, Kai-ming Cheng, ha indicado que la educación no debe enfocarse en el academicismo, en el filtro (discriminación y clasificación entre quienes tienen conocimiento y quienes no lo tienen), ni en la formación para el trabajo (en su opinión, esta pertenece a una era industrial en desvanecimiento), sino que la educación debe recuperar su esencia: formar para la vida. (p.21)

Para cerrar el MEP (2013), indica lo siguiente con respecto al papel que desempeña la asignatura de Educación Física en la estimulación de habilidades o competencias para la vida:

La educación física, dada su naturaleza, puede y debe promover el desarrollo del pensamiento creativo, de las habilidades para a comunicación, la solidaridad y convivencia pacífica (con otras personas y su entorno). En la participación en juegos, actividades deportivas, en la creación de ejercicios o rutinas de movimiento, en la cooperación en equipo para vencer desafíos aplicando diversas formas de movimiento y estrategias cognitivas para encontrar la mejor respuesta motora, en fin, en la clase de educación física, abundan las oportunidades para estimular aquellas habilidades o competencias para la vida. (p. 22)

La falta de preparación para la vida, se evidencia fuertemente, entre otros aspectos, en el deterioro de indicadores antropométricos, relacionados con la salud, como el índice de sobre peso y obesidad en niños y niñas y también en adolescentes, así como el nivel elevado de sedentarismo y bajo nivel de actividad física (considerando los

niveles mínimos recomendados para estimular beneficios para la salud), que se ha evidenciado en escolares y colegiales en Costa Rica. (p.22)

Las nuevas generaciones deben tener hábitos saludables, para que vivan sus vidas a plenitud, con felicidad y por ende, con calidad de vida. Por tanto, se requiere un enfoque curricular en educación física que responda a estos desafíos. Esta necesidad ha sido entendida así en todo el mundo, de ahí que se ha estado en la búsqueda de un nuevo enfoque en esta materia, a nivel mundial, desde las últimas dos décadas del siglo XX y este proceso continúa a inicios del siglo XXI, caracterizándose por una deconstrucción y reconstrucción del concepto “educación física”, en la búsqueda de un nuevo paradigma. Costa Rica ha hecho su aporte en esta búsqueda, mediante la reforma en educación física desde el enfoque de la ética, la estética y la ciudadanía. (p.22-23)

Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad son el resultado de un desequilibrio entre la cantidad de alimentos ingeridos y la actividad física realizada, por lo tanto, cuando existe un balance energético positivo, es decir, consumimos más energía de la que gastamos el resultado final es una ganancia de peso corporal en forma de grasa.

Se podría considerar que el sobrepeso es una fase previa a la obesidad, ya que las personas que lo padecen tienen mayores probabilidades de desarrollar obesidad.

Moreno (2012) plantea:

Se considera que pertenecen a esta categoría todas aquellas personas con IMC entre 25 y 29.9 kg/m². Son personas en riesgo de desarrollar obesidad. Se consideran en fase estática cuando se mantienen en un peso estable con un balance energético neutro. Por el contrario, se considera que están en una fase dinámica de aumento de peso, cuando se está incrementando el peso corporal producto de un balance energético positivo, es decir, la ingesta calórica es superior al gasto energético. (p. 125)

Por su parte, se considera que un individuo presenta obesidad cuando presenta un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30 kg/m², de acuerdo con la OMS (2021), se refiere a la acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo en relación con el peso que puede ser perjudicial para la salud. Para Kaufer & Pérez (2022) la obesidad, “Recientemente se ha reconocido como una enfermedad crónica, recurrente, de etiología multifactorial caracterizada por un desequilibrio de energía debido a un estilo de vida sedentario, un consumo excesivo de energía, o ambos” (p. 148).

La obesidad se ha convertido en la enfermedad crónica no transmisible que logrado avanzar a un paso sumamente acelerado, lo que ha provocado preocupación a nivel mundial debido a las considerables consecuencias que trae consigo:

Datos de la OMS indican que desde el año 1980 la obesidad ha aumentado a más del doble en todo el mundo. En el año 2008, 1.500 millones de adultos tenían exceso de peso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, por lo cual la OMS ha declarado a la obesidad y al sobrepeso con el carácter de epidemia mundial. Representa además una gran carga económica para los presupuestos destinados a la salud, por sus elevados costos asociados tanto directos como indirectos. Se estima que tanto el sobrepeso como la obesidad son responsables del 44% de la carga de diabetes, del 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7 y el 41% de la carga de algunos cánceres. (Moreno, 2012, p. 124)

Sin duda alguna, la población infantil no ha salido librada de dicha problemática, ya que según datos de la OMS (2021, p. 30) la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes (de 5 a 19 años) ha aumentado de forma espectacular, del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este aumento ha sido similar en ambos sexos: un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso en 2016. Mientras que en 1975 había menos de un 1% de niños y adolescentes de 5 a 19 años con obesidad, en 2016 eran 124 millones (un 6% de las niñas y un 8% de los niños).

Hoy en día el sobrepeso y la obesidad se han convertido en un factor de riesgo de mortalidad, ya que su presencia se asocia al desarrollo de diferentes comorbilidades que terminan afectando la salud de las personas:

El riesgo de muerte súbita de los obesos es tres veces mayor que el de los no obesos, y es el doble para el desarrollo de insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), enfermedad cerebrovascular (ECV) y cardiopatía isquémica (CI), mientras la posibilidad de desarrollar diabetes mellitus (DM) es 93 veces mayor cuando el índice de masa corporal (IMC) pasa de 35. La obesidad tiene una relación estrecha con la resistencia a la insulina y con factores genéticos y ambientales probablemente comunes. (Creus y García, 2016, p. 03)

Causas del sobrepeso y la obesidad

Como bien se mencionó anteriormente la principal causa del desarrollo del sobrepeso y la obesidad es un balance energético positivo, es decir, es cuando se consumen más calorías (energía) de las utilizadas. Según explica Moreno (2012):

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Se ha visto una tendencia universal a tener una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. (p. 125)

Como otra de las posibles causas de la prevalencia de estas enfermedades se encuentra la inactividad física o sedentarismo, el cual añadido a un consumo excesivo de calorías pueden dar como resultado al desarrollo del sobrepeso y la obesidad, según Moreno (2012), “El otro aspecto de relevancia es la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido a la mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de transporte y de la mayor vida urbana” (p. 125).

Sin embargo, se considera que el sobrepeso y la obesidad presentan una etiología multifactorial, es decir, su desarrollo se encuentra determinado por diferentes factores, entre ellos: genéticos, ambientales, metabólicos, endocrinológicos, entre otros.

Con respecto a los factores genéticos, se menciona lo siguiente:

Los genes de una persona pueden afectar la cantidad de grasa que se almacena y cómo esta se distribuye. La genética también juega un papel importante en cómo el cuerpo

convierte eficientemente los alimentos en energía y en cómo el cuerpo quema calorías durante el ejercicio. (Creus y García, 2016, p. 09)

Por otra parte, el entorno familiar también desempeña un papel importante en el desarrollo de estas enfermedades:

La obesidad tiende a ser parte de la familia, y eso no es solo por la genética. Los miembros de la familia tienden a tener hábitos alimenticios similares, de estilo de vida y de actividades. Si uno o los dos padres son obesos, el riesgo de ser obeso es más grande. (Creus y García, 2016, p. 09)

Consecuencias de la obesidad

Se ha evidenciado que las personas que padecen sobrepeso y obesidad tienen mayores probabilidades de desarrollar otras enfermedades que pueden desencadenar en complicaciones de salud, contribuyendo a que se presenten muertes prematuras en comparación con individuos no obesos. Según explica Moreno (2012):

La obesidad se considera un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, los trastornos del aparato locomotor y algunos cánceres (endometrio, mama y colon). El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles aumenta con el mayor grado de obesidad. (p. 126)

También, Kaufer & Pérez (2022) explican:

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, enfermedad de la vesícula biliar, osteoartritis, apnea del sueño y otros problemas respiratorios y algunos cánceres. Además, la obesidad se asocia con complicaciones durante la gestación, irregularidades menstruales, hipercolesterolemia, hirsutismo, incontinencia de esfuerzo, alteraciones psicológicas y riesgo quirúrgico aumentado. (p. 157)

En el caso de los niños y niñas que presentan sobrepeso u obesidad no están exentos de desarrollar este tipo de patologías y complicaciones de salud.

Los niños que presentan obesidad tienen una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos presentan mayor dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2 y efectos psicológicos deletéreos. (Moreno, 2012, p. 126)

La obesidad como factor de riesgo

Según Creus y García (2016) “Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido” (p. 04). Por lo tanto, la obesidad al cumplir con esta característica es considerada un factor de riesgo para desarrollar otro tipo de enfermedades.

La obesidad tiene la capacidad de provocar afectación en distintos niveles, es decir, puede afectar tanto a nivel biológico, psicológico y social, a continuación, se describen algunas de ellas (Creus y Garcia, 2016, p.04):

- Biológicos: enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, diabetes, dislipidemias.
- Psicológicos: depresión, trastornos de la conducta alimentaria, aislamiento y disminución de la autoestima, relaciones interpersonales, familiares y académicas.
- Sociales: afectación del costo de vida a nivel familiar y social (sistema de salud).

La obesidad es un factor determinante en el desarrollo de diabetes, ya que se ha evidenciado que una acumulación excesiva de grasa corporal provoca una afectación en la utilización de la glucosa por parte de las células:

La relación entre obesidad y diabetes se conoce desde hace tiempo y se ha documentado que la obesidad es un fuerte predictor de diabetes tipo 2. El riesgo de diabetes aumenta de manera directamente proporcional con el grado de obesidad e incluso se incrementa con el aumento en el peso; esto es particularmente notable en

la infancia y en personas con susceptibilidad genética a la enfermedad y que desarrollan obesidad con predominio central. (Haslam, 2005, como se citó en Kaufer & Pérez, 2022, p.157)

Por su parte la hipertensión arterial no escapa de estar relacionada directamente con la obesidad, ya que se ha demostrado tanto que el aumento de peso produce un incremento de la presión arterial como que una reducción del peso corporal puede generar disminuciones en dicha presión:

La prevalencia de hipertensión arterial en personas con obesidad difiere de acuerdo con el sexo, el grupo étnico y la edad; siendo la asociación más fuerte en mujeres que en hombres y en sujetos de origen caucásico que en los de origen africano o en mestizos. Las prevalencias de hipertensión y de obesidad aumentan con la edad; sin embargo, el riesgo de desarrollar hipertensión arterial asociada con el sobrepeso parece ser mayor en jóvenes, y el riesgo de desarrollar valores altos de tensión arterial en personas jóvenes (20 a 45 años) con obesidad es cinco a seis veces mayor que en individuos delgados. (Kolanowski, 1999, como se citó en Kaufer & Pérez, 2022, p.157)

Cuando se habla de aumentos significativos de grasa corporal total esto implica un incremento de las concentraciones sanguíneas de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL, acompañado de una disminución del colesterol HDL, lo que desencadena en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares:

La obesidad es también factor de riesgo para enfermedad coronaria. En general, produce un incremento en la concentración de colesterol total y triglicéridos y una disminución en el colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad. Por su parte, la obesidad de tipo central o abdominal puede incrementar la producción de colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad resultando en un riesgo aumentado de aterosclerosis y de enfermedad coronaria. Por otra parte, la obesidad se ha asociado con procesos inflamatorios crónicos de bajo grado. Hoy se sabe que el tejido adiposo no es un simple almacén de grasa, es un órgano endócrino, metabólicamente activo que produce, entre otros, citocinas proinflamatorias, como la interleucina-6, que es un componente del sistema inmunitario que estimula la inflamación crónica y

aumenta el riesgo de presentar enfermedad cardiovascular y otras enfermedades metabólicas (Hevener y Febbraio, 2010, como se citó en Kaufer & Pérez, 2022, p.158)

Hoy en día la evidencia muestra que la obesidad puede ser un factor predisponente para el desarrollo de algunos tipos de cáncer, y que, por tanto, los hábitos de alimentación saludables y estilos de vida físicamente activos se convierten en una herramienta primordial en la prevención de esta enfermedad:

Cada vez existe más evidencia de la asociación entre ciertos tipos de cáncer y la obesidad y se ha postulado que, incluso, la obesidad es una de las causas prevenibles del cáncer. El Fondo Mundial para la Investigación sobre el Cáncer ha estimado que entre el treinta y el cuarenta por ciento de todos los casos de cáncer a escala mundial podrían prevenirse a través de la alimentación adecuada, el mantenimiento de un peso corporal saludable y un estilo de vida activo. La obesidad, e incluso el sobrepeso, se han asociado con cáncer de esófago, páncreas, colon, recto, mama, endometrio y riñón y se ha documentado una probable asociación con cáncer de vesícula (World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, 2007, como se citó en Kaufer & Pérez, 2022, p.158).

En mujeres la obesidad puede afectar su función reproductiva por lo que presentan mayores dificultades para quedar embarazadas, además se asocia a mayores complicaciones durante el embarazo y el parto en comparación con mujeres no obesas:

La obesidad afecta también la función reproductiva en la mujer y con frecuencia se asocia con hiperandrogenismo debido a la producción y metabolismo de esteroides a partir del tejido adiposo. Alrededor del 80% de las mujeres con sobrepeso u obesidad cursan con síndrome de ovarios poliquísticos y se acompaña de resistencia a la insulina y manifestaciones como hirsutismo, ciclos anovulatorios, amenorrea y disminución de la fertilidad (Pedersen, 2013, como se citó en Kaufer & Pérez, 2022, p.158)

Diagnóstico

La evaluación nutricional de un individuo con obesidad debe de realizarse de una forma integral y debe incluir el análisis de indicadores de tipo antropométricos, bioquímicos,

clínicos y dietéticos, con el fin de obtener información detallada del paciente para realizar un adecuado diagnóstico y determinar el tratamiento a seguir.

El diagnóstico debe arrojarlos tres aspectos del individuo con obesidad (Christakis y Fowler 2007, como se citó en Kaufer & Pérez, 2022, p.160):

- a) La grasa corporal y su distribución
- b) La edad de inicio de la obesidad, así como la existencia de antecedentes familiares con este problema
- c) La edad de inicio de la obesidad, así como la existencia de antecedentes familiares con este problema

El índice de masa corporal (IMC) se ha convertido y ha sido aceptado como el recurso más simple en la práctica clínica para el diagnóstico de obesidad. Se obtiene a partir de la división del peso corporal en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado (Arza et ál, 2014, p.318-319).

Según Moreno (2012):

Para catalogar de obeso en la práctica a un sujeto, utilizamos la medición del peso corporal o el cálculo de índices basados en el peso y la altura (IMC), de acuerdo a como se ha establecido en Consensos Internacionales. Un IMC igual o superior a 30 kg/m² es el indicador clínico utilizado universalmente para diagnosticar obesidad en ambos sexos. (p.126)

En la tabla 1 se muestra la clasificación internacional de obesidad para un adulto propuesta por la OMS (2021):

Tabla1. Clasificación de la obesidad según la OMS.

Clasificación	IMC (kg/m ²)	Riesgo asociado a la salud
Normal	18.5 – 24.9	Promedio
Sobrepeso	> 25	Aumentado
Obesidad Grado I o moderada	25 - 29.9	Aumentado moderado
Obesidad Grado II o severa	30 – 34.9	Aumentado Severo

Obesidad Grado III o mórbida	> 40	Aumentado muy severo
------------------------------	------	----------------------

Fuente: OMS (2021).

La principal limitación que presenta el IMC es que a nivel individual permite obtener un adecuado análisis de la composición corporal del individuo, ya que contempla tanto la masa grasa como la masa magra, por lo tanto, es un índice de peso corporal total y no de adiposidad.

Se han planteado varias limitaciones para el uso del IMC como indicador de obesidad. Entre éstas se plantea que, a nivel individual, el IMC no es un buen indicador de la composición corporal, ya que no distingue en cuanto a la contribución de la masa magra y de la masa grasa en el peso. Por otro lado, el IMC no mide los cambios que se producen en la grasa corporal con los cambios de edad, entrenamiento físico y en grupos étnicos con distinta proporción corporal en cuanto a longitud de extremidades y estatura en posición sentada. (Moreno, 2012, p.126)

Sin embargo, a pesar de dicha limitación el IMC continúa siendo la medición más utilizada por profesionales de la salud para clasificar la obesidad, debido a su facilidad para ser calculado e interpretación, además en la mayoría de las personas que tiene un exceso de peso y un IMC elevado es “sinónimo” de exceso de grasa corporal; por otra parte, el IMC ha sido una herramienta muy útil en la investigación epidemiológica, es decir, cuando se trata de estudiar una población de gran tamaño. Una forma de darle mayor validez a este índice es complementarlo con otras evaluaciones como por ejemplo el perímetro de cintura:

A pesar de no ser un indicador perfecto, el IMC ha probado ser útil en la asignación del riesgo cardiovascular y si se complementa con otras mediciones como el perímetro de la cintura o la estimación del índice cintura–cadera, la asignación del riesgo mejora. (Kaufer & Pérez, 2022, p.160)

El IMC es también un método aplicable y de utilidad en niños y niñas, sin embargo, su metodología varía con respecto a los adultos, ya que se le agrega otra variable, que son los percentiles:

En niños, el IMC varía de manera importante a través de los años, presentando un aumento sustancial en el primer año de vida. Posteriormente disminuye hasta

alrededor de los 5 a 6 años de edad. Luego se observa nuevamente un aumento del IMC conocido como “rebote adipocitario”. En niños mayores de 6 años, la obesidad se define basada en curvas de crecimiento según sexo, IMC y edad. La clasificación de obesidad en este grupo etario se basa en tablas que incluyen los percentiles de IMC según edad y sexo. (Moreno, 2012, p.127)

Tratamiento

El tratamiento del sobrepeso u obesidad no debe de estar enfocado únicamente en la pérdida de peso corporal, sino que implica lograr en el paciente la aceptación de la enfermedad y asumir el compromiso requerido para realizar cambios en sus hábitos de alimentación y su estilo de vida. El principal objetivo del tratamiento es disminuir todos los riesgos relacionados a la patología y por ende mejorar la calidad de vida del paciente:

En este momento, la mejor oportunidad de tratamiento la ofrece un modelo de prevención de la enfermedad crónica que abarca tanto intervenciones sobre el estilo de vida, como tratamientos con equipos multidisciplinarios de médicos, nutricionistas, especialistas en ejercicio y terapeutas conductuales. Los programas de reducción del peso que tienen mayores probabilidades de éxito constan de elecciones alimentarias sanas, ejercicio y modificaciones del estilo de vida. El tratamiento farmacológico y las intervenciones quirúrgicas son adecuadas en algunos casos, pero no sustituyen a los cambios necesarios en los patrones de alimentación y actividad física (Escott & Kathleen, 2009, p.543)

También, Kaufer & Pérez (2022) explican:

El tratamiento de la obesidad debe ir más allá de la búsqueda de la reducción de peso corporal. La persona con sobrepeso y obesidad debe aceptar la necesidad de un compromiso de por vida de modificar su estilo de vida. Si bien es necesaria la pérdida de peso (y es lo que los pacientes buscan y consideran como éxito), el objetivo del tratamiento de la obesidad debe concentrarse en la mejoría metabólica y de la calidad de vida.

El manejo actual de la obesidad está dirigido a la pérdida de peso mediante tratamientos de bajo riesgo como son las intervenciones de estilo de vida basadas en

cambios en la dieta y ejercicio, como la opción de primera línea, seguida de fármacos o cirugía en casos seleccionados. (p.161)

El tratamiento de estas enfermedades debe de desarrollarse de una forma integral, ya que el sobrepeso y la obesidad al ser de carácter multifactorial, incluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales, por esta razón, el tratamiento debe enfocarse en estas tres dimensiones (Kaufer & Pérez, 2022, p.161):

- El aspecto biológico estará encaminado a la reducción de la ingestión de energía de la dieta (consumo de alimentos), sin comprometer la ingestión de nutrientes, para lograr el equilibrio entre lo que se consume y lo que se gasta
- En la esfera psicológica se debe asegurar que la dieta prescrita proporcione cierto placer a la vez que se proporcionan herramientas prácticas para lograr la adherencia del paciente al tratamiento
- Dentro de la dimensión social debe buscarse que el individuo pueda integrarse a su ambiente cotidiano y que la dieta sea costeable desde el punto de vista monetario

Es importante mencionar que el tratamiento del paciente con sobrepeso u obesidad siempre debe girar en torno a él, es decir, el individuo debe ser el eje central del proceso, tomando en consideración aspectos como su opinión, sus gustos, sus preferencias y sus posibilidades aumentan las probabilidades de que el tratamiento pueda ser exitoso, de lo contrario se puede provocar resistencia al cambio y por ende el fracaso:

Para que el tratamiento del paciente con obesidad sea exitoso, debe involucrarse activamente en el proceso y considerar al paciente una pieza central de las estrategias y metas a alcanzar. Las posturas paternalistas, en las que el paciente tiene poca posibilidad de opinar si los cambios que se sugieren son o no factibles de realizarse, son perjudiciales para el avance en el tratamiento. (Kaufer & Pérez, 2022, p.162)

Cuando se habla de tratamiento contra el sobrepeso u obesidad entra en juego un aspecto que es determinante en el éxito o fracaso de este, la adherencia, es decir, realizar cambios que pueden ser sostenibles a lo largo del tiempo y no enfocados únicamente a la pérdida acelerada de peso:

Cada vez se cuenta con más evidencia de que más que un tratamiento determinado, el aspecto medular en el manejo del paciente con obesidad es lograr su adherencia al mismo. Esto resulta lógico si se considera que como la obesidad no se gestó de un día para otro, tampoco podrá solucionarse en un tiempo breve, por lo cual se requerirá de un compromiso a largo plazo y de cambios sostenidos en el estilo de vida para poder resolverla. Por lo mismo, es más importante que la persona con obesidad cumpla con un tratamiento determinado siempre que se trate de uno seguro y con sustento científico. (Kaufer & Pérez, 2022, p.162)

Contenido educativo

El contenido educativo es básicamente una herramienta utilizada en el proceso de enseñanza-aprendizaje que funciona como guía para el educador, en él se establecen los conocimientos y habilidades que se pretenden que el estudiante logre adquirir, es decir, que se alcance el aprendizaje esperado.

EUROINNOVA (s.f.) define el contenido educativo como:

El contenido educativo o contenido didáctico, se define como un conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas que están plasmados en un plan de estudio, que busca un objetivo específico, en este caso, que el alumno que integra un determinado nivel educativo, al final de cursarlo, logre manejar con naturalidad los contenidos curriculares, para lo cual el alumno es evaluado para conocer su nivel de competencia sobre lo que se enseñó. (p. 03)

Por su parte Garduño (2009) señala lo siguiente con respecto a los contenidos educativos:

El desarrollo de contenidos educativos implica tener presente los resultados de aprendizaje que se pretenda lograr en los alumnos participantes a distancia, esto implica que el contenido debe contemplar estrategias para desarrollar actividades de aprendizaje y métodos para evidenciar los logros obtenidos a fin de facilitar su evaluación. Al mismo tiempo los contenidos educativos deben contemplar la identificación del conocimiento que sea indispensable para el alumno a fin de que genere destrezas que lo hagan útil en la sociedad. (p. 25)

Garduño (2009) menciona también:

Así, la teoría sobre el desarrollo de los contenidos educativos indica la conveniencia de considerar la propuesta educativa de que se traten éstos de forma holística, tomando en cuenta la vinculación temática que tengan las partes que estructuran el plan de estudios, los requisitos de ingreso y egreso del programa y aquello que evidencie la asimilación del conocimiento que se pretende que el sujeto aprenda, mediante la evaluación. (p. 25)

Estrategia didáctica

La estrategia didáctica se puede definir como los procedimientos mediante los cuales el educador pretende desarrollar la construcción del aprendizaje esperado en sus estudiantes, con el fin de alcanzar los objetivos establecidos previamente.

Según UNED (s.f.) las estrategias didácticas se definen como:

Acciones planificadas por el docente con el objetivo de que el estudiante logre la construcción del aprendizaje y se alcancen los objetivos planteados. Una estrategia didáctica es, en un sentido estricto, un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente. (p. 01)

EUROINNOVA (s.f.) define las estrategias educativas como: “Las estrategias educativas en general se pueden definir como todos aquellos métodos y procedimientos que buscan lograr el aprendizaje significativo en los alumnos, mediante la aplicación de técnicas específicas empleadas por el docente o el estudiante” (p.02).

Por su parte, Vargas (2020) menciona lo siguiente:

En consideración a diferentes concepciones y abordajes, para el investigador la estrategia educativa es un procedimiento (conjunto de acciones) dirigidos a cumplir un objetivo o resolver un problema, que permita articular, integrar, construir, adquirir conocimiento en docentes y estudiantes en el contexto académico. (p. 70)

Capítulo III. Marco Metodológico

Enfoque de la investigación

El presente proyecto de investigación tiene un enfoque cualitativo, ya que se busca conocer la visión de los estudiantes de sexto grado, respecto a la forma en que se aborda la educación nutricional en las clases de Educación Física; especialmente se busca comprender la manera que piensan, sienten y actúan respecto a sus estilos de vida y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) el enfoque cualitativo: “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p. 07). Es decir, este tipo de enfoque es dinámico y bidireccional, ya que se caracteriza por formular preguntas antes, durante o después de la recolección y análisis de la información.

Según lo anterior, el enfoque cualitativo siempre va a dar inicio y se va a desarrollar a partir de una pregunta de investigación, y es a través de la recolección e interpretación de los datos que se busca dar respuesta a dicha interrogante.

Para efectos del presente trabajo de investigación el contacto con los estudiantes permitió, conocer y analizar el programa de estudio de la asignatura de Educación Física de primaria y la manera en que se aborda la educación nutricional en el contexto educativo.

Diseño de la investigación

Hernández, Fernández y Baptista (2014) mencionan: “La finalidad de la investigación-acción es comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente (grupo, programa, organización o comunidad). Asimismo, se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para proyectos, procesos y reformas estructurales” (p. 496). Por lo tanto, el diseño del presente proyecto es investigación-acción, ya que se busca a través de la implementación de un taller educativo comprender las experiencias de los estudiantes respecto a su estilo de vida, y la forma en que conoce desde el contexto educativo lo relacionado con la educación nutricional, enfocada al tema de la

obesidad y el sobrepeso, además por medio de la ejecución de dicha estrategia educativa se brindará información a los estudiantes sobre el tema anteriormente mencionado.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que:

(...) la investigación-acción pretende, esencialmente, propiciar el cambio social, transformar la realidad (social, educativa, económica, administrativa, etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación. Por ello, implica la total colaboración de los participantes en: la detección de necesidades (ya que ellos conocen mejor que nadie la problemática a resolver), el involucramiento con la estructura a modificar, el proceso a mejorar, las prácticas que requieren cambiarse y la implementación de los resultados del estudio. (pp. 496-497)

Por lo anterior, el método investigación-acción aplica para el presente proyecto, ya que pretende involucro a los estudiantes con el objetivo de analizar la manera en que se incorporan los temas de educación nutricional en las clases de Educación Física, y a través de ellos promover un estilo de vida saludable.

Participantes del estudio

Con lo referente a los sujetos de investigación, Barrantes (2002), los define como: “todas aquellas personas físicas o corporativas que brindan información” (p. 92). Es decir, el sujeto hace referencia a todos aquellos individuos que suministran información relevante para la investigación en curso, por lo tanto, a lo que concierne para el desarrollo del presente estudio los participantes fueron:

- Estudiantes de sexto grado de la Escuela de Excelencia de Tayutic.

Criterios de inclusión

Con respecto a los criterios de inclusión para los estudiantes fueron:

- Cursaban el sexto grado de primaria.
- Con edades entre los 11 y 12 años.
- Participaban en las clases de Educación Física.
- Estudiantes de la Escuela de Excelencia de Tayutic.

Criterios de exclusión

El único criterio de exclusión para los estudiantes fue:

- Estudiantes que cursaban algún nivel de primaria diferente del de sexto grado.

Categorías de análisis

Al tratarse de una investigación con enfoque cualitativo la presente investigación maneja las siguientes unidades de estudio:

Diseño e implementación de un taller

Según Aponte (2015):

Los hallazgos encontrados sobre el taller pedagógico como estrategia metodológica aplicado en el aula de clase durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, y por consiguiente en la aprehensión del conocimiento, lo validan como un instrumento adecuado para estimular la investigación en el ámbito educativo, donde interactúan estudiantes y docente, dado que a través de éste se integra la teoría y la práctica, y facilita la comprensión de la reciprocidad de funciones que existen entre una y otra, mediante la interrelación del conocimiento y la acción. (p. 49)

También Aponte (2015) menciona lo siguiente: “Asimismo, el taller pedagógico resulta una vía idónea para formar hábitos, desarrollar habilidades y fortalecer capacidades que permitan a los estudiantes construir conjuntamente el conocimiento, cuando observan y experimenta” (p. 51).

Contenidos del programa de estudios de Educación Física

Con respecto a los programas de estudio estos se pueden definir: (...) como “documentos en los que se establecen los propósitos educativos, enfoques metodológicos, orientaciones para la planeación y criterios de evaluación, y expresan, además los contenidos que se abordarán, los aprendizajes que se espera los alumnos logren (SEP, 2009, como se citó en Arellano et ál., 2017).

Por lo tanto, para efectos del presente proyecto se procedió a revisar y analizar el plan de estudios de la materia de Educación Física de sexto grado de primaria, para identificar y clasificar el tipo de contenidos que se trabaja con los estudiantes de sexto grado respecto a educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.

El plan de estudios tiene como finalidad favorecer el desarrollo de conocimientos, habilidades y capacidades en el estudiante, por esta razón, es a través de la incorporación de contenidos de educación nutricional que se pretende desarrollar en ellos un aprendizaje significativo sobre el tema.

Estrategias didácticas

Según la Universidad Estatal a Distancia (UNED) (s.f.) se entiende por estrategia didáctica:

Acciones planificadas por el docente con el objetivo de que el estudiante logre la construcción del aprendizaje y se alcancen los objetivos planteados. Una estrategia didáctica es, en un sentido estricto, un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta claramente establecida. (p. 01)

Como parte de los objetivos planteados en el proyecto se estableció conocer el tipo de estrategias didácticas que se implementan en las clases de Educación Física de sexto grado respecto a educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, con la finalidad de determinar si las estrategias utilizadas son las más adecuadas para impulsar el aprendizaje del estudiante, de ser así mantenerlas y fortalecerlas, y en caso contrario contribuir con nuevas estrategias que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Contenido educativo

Para UNED (s.f.) el contenido educativo es: “Es un elemento del currículo que constituye el objeto directo de aprendizaje. Permite que el estudiante logre a través de éste un proceso de crecimiento y cambio” (p. 03).

Por lo tanto, el contenido educativo agrupa los conceptos, habilidades, valores y demás saberes sobre los cuales se orientarán las estrategias educativas dentro del entorno educativo durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según UNED (s.f.) los componentes de este elemento deben estar entrelazados ya que van orientados hacia un mismo objetivo, (...) “requiere que estén articulados, no fragmentados en el proceso de aprendizaje. Al integrar contenidos conceptuales, habilidades, destrezas, procedimientos, actitudes y valores para concretar un aprendizaje significativo se dimensionan tres niveles: “saber ser”, “saber conocer” y “saber hacer” (p.03).

Para efectos del presente proyecto, se estableció como una de las metas a alcanzar diseñar un contenido educativo sobre educación nutricional con énfasis en estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad que pueda ser incorporado en el plan de estudios de la asignatura de Educación Física para estudiantes de sexto grado, con el objetivo de brindar a partir de este contenido los conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar un aprendizaje significativo en los alumnos sobre hábitos de alimentación y estilos de vida saludables.

Técnicas de investigación

Las técnicas e instrumentos permiten determinar la manera en que se obtiene la información según los objetivos planteados en la investigación, para así conseguir lo indagado de manera exhaustiva, para poder interpretar y analizar la información obtenida.

Por lo tanto, la utilización de estas técnicas permite la recolección de información detallada de los participantes del estudio.

De acuerdo con el enfoque cualitativo de la presente investigación, se toman en consideración la siguiente técnica para la recolección de datos:

- **Taller**

Según Calderón, Cárdenas, González, León, Platin, Quintero, Rodríguez y Vasco (2012):

Usualmente el taller se concibe como práctica educativa centrada en la realización de una actividad específica que se constituye en situación de aprendizaje asociada al desarrollo de habilidades manuales o tareas extraescolares. También se le asume como espacio de relación entre los conocimientos escolares y la vida cotidiana de los estudiantes, en la perspectiva de promover habilidades para la vida, mediante la experimentación, la creación y la expresión artística. En general, se le relaciona con toda actividad compartida, de carácter práctico o teórico-práctico, caracterizada por ciertos niveles de participación. (p.13)

Algunas de estas características muestran la conveniencia de utilizar el taller en los procesos de enseñanza y aprendizaje, pero también motivan su implementación para la recolección, interpretación y sistematización de información en la investigación educativa. Existen razones de carácter investigativo, pedagógico-didáctico y lingüístico-comunicativo que indican su valor como estrategia multifuncional, interactiva y sistemática. (p.13)

Para efectos de este estudio se realizó un taller para “promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad”, la realización de dicho taller permitió, estudiar los temas sobre educación nutricional que se incorporaran en las clases de Educación Física de los estudiantes de sexto grado; es decir, el tipo de contenidos y de estrategias didácticas que se implementan en estas clases respecto a educación nutricional, para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.

Además, con la implementación de esta estrategia educativa se logró determinar conocimientos previos de los estudiantes relacionados con la temática y promover una mayor conciencia respecto al cuidado temprano de la salud.

El taller representa para el docente una herramienta eficaz para la recolección de información durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permite a través de la observación, registro y análisis comprender de una mejor forma las acciones que se desarrollan en el entorno educativo, Calderón et ál. mencionan:

Además, en la perspectiva de la investigación cualitativa, el taller genera una situación de aprendizaje susceptible de ser observada, registrada y analizada, para comprender con ello el sentido de las acciones e interacciones en el contexto del aula. En el marco de la etnografía educativa, pone en escena los elementos requeridos para estudiar la vida escolar en los escenarios intactos en los cuales se desenvuelven los intercambios comunicativos, lo que permite al observador participante la recolección e interpretación de la información para determinar las concepciones, las prácticas y el conocimiento compartido por los grupos estudiados. (p.17)

Procedimiento y recolección de datos

Esta etapa del trabajo de investigación inició a través de la implementación del taller para estudiantes de sexto grado sobre educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, por medio de esta estrategia se brindó información a los estudiantes sobre temas afines a la educación nutricional.

Además, durante la ejecución del taller se realizó la recolección de datos, a través del desarrollo de actividades educativas con la población en estudio, para identificar los contenidos y las estrategias didácticas que trabajan en las lecciones de Educación Física respecto a esta temática. También el taller permitió identificar los conocimientos, hábitos, patrones y estilos de vida saludables de los estudiantes.

Fases de recolección de datos

Fase I. Revisión bibliográfica

Según Baptista et ál. (2014) la revisión de la literatura consiste en: (...) “detectar, consultar y obtener la bibliografía y otros materiales útiles para los propósitos del estudio, de los cuales se extrae y recopila información relevante y necesaria para el problema de investigación” (p. 61).

Para efectos de la investigación se realizó la revisión bibliográfica con dos objetivos:

- Conocer la situación actual a nivel internacional y nacional de la problemática de salud relacionada al sobrepeso y la obesidad.

- Identificar la implementación de la educación nutricional como una herramienta de promoción de estilos de vida saludables y medicina preventiva.

Fase II. Contacto con los participantes

El proceso para establecer contacto con la población en estudio se llevó a cabo bajo la siguiente secuencia:

- Se contactó al docente de Educación física de la Escuela de Excelencia de Tayutic con el objetivo de comunicarle el interés de desarrollar la presente investigación con los estudiantes de sexto grado.
- Una vez obtenida una respuesta positiva por parte del docente, se procedió a realizar contacto directo con los participantes a través de la implantación del taller de educación nutricional.

Fase III. Recolección de datos

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014)

Para el enfoque cualitativo, al igual que para el cuantitativo, la recolección de datos resulta fundamental, solamente que su propósito no es medir variables para llevar a cabo inferencias y análisis estadístico. Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o procesos en profundidad; en las propias “formas de expresión” de cada uno. (p. 396)

Esta fase se desarrolló a través de la de la implementación del taller para estudiantes sobre educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.

Fase IV. Sistematización de los datos

Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican lo siguiente:

Dado el amplio volumen de datos, éstos deben encontrarse muy bien organizados. Asimismo, debemos planear qué herramientas vamos a utilizar (hoy en día la gran mayoría de los análisis se efectúa mediante la computadora, al menos en un

procesador de textos). Lo anterior depende del tipo de datos que hayamos generado. Pudiera ser que solamente tuviéramos datos escritos, por ejemplo, anotaciones a mano y documentos. En este caso, podemos transferir todo al procesador de textos. (p. 422)

Por lo tanto, para efectos de la presente investigación los datos escritos obtenidos a través de la recolección de datos se transfirieron a un procesador de texto para su respectivo análisis, el cual se realizó por medio del método de análisis de contenido.

Fase V. Análisis de los resultados

Hernández, Fernández y Baptista (2014):

En el proceso cuantitativo primero se recolectan todos los datos y luego se analizan, mientras que en la investigación cualitativa no es así, sino que la recolección y el análisis ocurren prácticamente en paralelo; además, el análisis no es uniforme, ya que cada estudio requiere un esquema peculiar. (p. 418)

Según los autores anteriormente mencionados, el análisis de los datos del trabajo de investigación se realiza según los siguientes principios (p. 418):

1. Explorar los datos
2. Imponerles una estructura (organizándolos en unidades y categorías)
3. Describir las experiencias de los participantes según su óptica, lenguaje y expresiones
4. Descubrir los conceptos, categorías, temas y patrones presentes en los datos, así como sus vínculos, a fin de otorgarles sentido, interpretarlos y explicarlos en función del planteamiento del problema
5. Comprender en profundidad el contexto que rodea a los datos
6. Reconstruir hechos e historias
7. Vincular los resultados con el conocimiento disponible
8. Generar una teoría fundamentada en los datos

Método de análisis

El método de análisis de datos utilizado en el presente proyecto de investigación es el de análisis de contenido. Para Cano y González el análisis de contenido (latente):

Es el proceso de identificación, codificación y categorización de los principales los ejes de significado subyacente en los datos. Va más allá de la descripción de los componentes obvios y visibles de los datos (contenido manifiesto) para interpretar, realizar una abstracción de los datos accediendo así al significado oculto de los mismos. (2010, p.03)

Por lo tanto, el siguiente trabajo de investigación se caracteriza por presentar un método de análisis de contenido, ya que se pretende a través de la implementación del taller educativo recolectar datos necesarios para posteriormente realizar el respectivo análisis e interpretación de estos.

Los autores también mencionan que: “El análisis del contenido latente implica una primera fase de organización, procesamiento y análisis de los datos para, posteriormente trabajar en la abstracción e interpretación de los mismos” (p.03)

Capítulo IV. Análisis de resultados

Los resultados presentados fueron obtenidos a través de la aplicación del taller educativo a los estudiantes de sexto grado, donde el mismo estaba orientado a la consecución de un objetivo principal, el cual era estudiar los temas sobre educación nutricional que se incorporaran en las clases de Educación Física, para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.

Para lograr dicho objetivo, se podría decir que el taller por medio de sus objetivos específicos se dirigió hacia dos rutas, la primera de ellas era brindar información sobre educación nutricional, estilos de vida saludables y sobrepeso u obesidad a los estudiantes, la segunda consistió en identificar el tipo de contenidos sobre educación nutricional y las estrategias educativas didácticas utilizadas en clases respecto a educación nutricional, para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad.

En cuanto a la realización del taller, para dar inicio con el mismo se hizo una pequeña presentación a 16 estudiantes, en donde se les brindo a los estudiantes que participaron información personal sobre el expositor y una breve explicación sobre en qué consistía la actividad y sus objetivos.

Actividad 1

La primera actividad que se desarrollo fue la presentación de los estudiantes, y la cual la dinámica consistía en indicar su nombre completo, su alimento preferido o que más les gustaba y el alimento que menos les agradaba, de entrada esta actividad puso evidencia la preferencia de los estudiantes por los alimentos poco saludables como lo son los *ultraprocesados* o “*comidas rápidas*”, ya que en su mayoría indicaron que alimentos como la *pizza*, *las hamburguesas*, *snacks* o “*paquetillos*” y *gaseosas* eran sus preferidos, por otra parte, entre los alimentos que presentaron mayor aversión fueron los *vegetales*.

Ante la consulta realizada a los estudiantes sobre las razones de por qué prefieren estos alimentos, estos indicaron que saben más “*ricos*”, mientras que los vegetales no saben a nada o *saben “feos”*, esto se debe básicamente a que este tipo de productos al tener una mayor concentración de grasas y azúcares su palatabilidad es mucho mayor con respecto a otro tipo de alimentos más saludables; las respuestas obtenidas, permiten ver lo importante

que es promover desde edades tempranas la ingesta de alimentos como las frutas y los vegetales, para que los niños y niñas aprendan a consumirlos, y a su vez evitar los alimentos ultrapocados que tienden a ser “adictivos”.

Actividad 2

La segunda actividad implementada en el taller consistió en una clase magistral sobre educación nutricional, estilos de vida saludables y el sobrepeso u obesidad; por medio de esta presentación se buscaba presentar información a los estudiantes con el objetivo de adentrarlos en el tema, y a su vez determinar si existían en estos algún tipo de conocimiento previo.

En cuanto al tema de educación nutricional, como introducción para lograr colocarlos en contexto y además para facilitar el aprendizaje se les presento una breve explicación sobre los diferentes nutrientes presentes en los alimentos y sus funciones dentro de nuestro organismo, por lo tanto, se les brindo información sobre macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

Posteriormente se procedió a brindar información relacionada a los estudiantes sobre los diferentes grupos de alimentos, sus características y recomendaciones de consumo diario, en este punto, por medio de la atención a dudas o consultas, se logró identificar que los estudiantes de sexto grado si poseen un conocimiento previo de la existencia de los grupos de alimentos; además demostraron conocimientos sobre cuáles son más recomendables consumirlos de forma frecuente y cuáles deben consumirse ocasionalmente o en menores cantidades.

Los principales dudas que surgieron ante la exposición están relacionadas con por qué algunos alimentos pertenecen a determinado grupo de alimentos si cumplen con las características para pertenecer a otro grupo, una de las principales dudas estaba relacionada con el caso de los frijoles, ya que los estudiantes los consideraban dentro del grupo de los vegetales, sin embargo, están dentro del grupo de las harinas o cereales; se procedió a explicarles que si bien los frijoles son una alimento de origen vegetal debido a su contenido de carbohidratos se consideran dentro del grupo de los cereales, situación similar pasó en el caso de la papa.

En cuanto al tema del sobrepeso u obesidad se brindó información a los estudiantes sobre el empeoramiento en los hábitos alimentarios y un incremento significativo del sedentarismo, lo cual se ha traducido en un aumento considerable del sobrepeso y obesidad, así como de otras patologías asociadas a estos estados nutricionales, lo que ha conllevado a que se desarrolle una problemática de salud pública tanto a nivel nacional como a nivel mundial.

Para lograr poner en contexto a los estudiantes se dio información relacionada a las causas, consecuencias y tratamiento del sobrepeso y obesidad.

Entre los resultados obtenidos se logró determinar que los estudiantes si tienen conocimiento de que es el sobrepeso, el cual con sus propias palabras lo relacionaron con “gordura”, además indicaron tener noción sobre que lo produce, expresando que las principales causas se deben a comer en gran cantidad o a consumir mucha comida “chatarra”.

La principal duda que surgió entre los estudiantes con respecto al tema fue sobre cuál era la diferencia entre sobrepeso y obesidad, ya que indicaron que para ellos era lo mismo, por lo tanto, se procedió a dar una breve explicación de dicha diferencia.

Por otra parte, la dinámica de la exposición ayudo a determinar que hoy en día los niños y niñas prefieren destinar mayor parte de su tiempo libre a los dispositivos tecnológicos, como los celulares o computadoras, lo que sin duda, promueve el sedentarismo, otra de las principales causas del desarrollo de sobrepeso y obesidad.

Actividad 3

La tercera actividad desarrollada en el taller consistió en llevar a cabo con los estudiantes el juego “*El semáforo de la buena alimentación*”, la cual consistió en realizar dos equipos de trabajo, a cada uno de ellos se le entregó grupo de tarjetas con dibujos de alimentos, seguidamente debían relacionar los alimentos con base a la frecuencia en que se deben de consumir, en donde el *color verde representaba un consumo frecuente, el amarillo un consumo regular y el rojo un consumo ocasional* (Ver Anexo 2).

La actitud que mostraron los estudiantes fue positiva, ya que existió disposición e interés a la hora de desarrollar la actividad, siempre se mantuvieron activos y participativos,

además los estudiantes siguieron las indicaciones que les brindó el responsable del taller. Sin duda alguna el hecho de que la actividad consistiera en un “juego” facilitó la aceptación por parte de los estudiantes, y por ende el adecuado desarrollo de la misma.

Una vez finalizado el juego los estudiantes procedieron a explicar cuáles alimentos favorecen a seguir una alimentación más balanceada y saludable, y cuales están más relacionados al desarrollo de un estado nutricional de sobrepeso u obesidad.

En cuanto a esta actividad se logró concluir que los estudiantes si tienen un conocimiento sobre qué tipo de alimentos están relacionados a una adecuada alimentación y cuales aumentan el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, ya que a la hora de realizar la clasificación estos colocaron alimentos pertenecientes a los grupos de las frutas, vegetales, cereales y lácteos dentro de la categoría verde, es decir, los que se deben consumir siempre, mientras que alimentos pertenecientes a los grupos de las grasas y los azúcares los ubicaron en la categoría roja, de consumo ocasional.

Cabe recalcar que algunos estudiantes a pesar de tener conciencia de que los alimentos ultrapocesados, altos en azúcar o grasas, resultan perjudiciales si se consumen de forma habitual, los colocaron en la categoría verde, ya que indicaron que son alimentos más “ricos”, por lo tanto, les gusta consumirlos siempre; lo anterior reafirma lo concluido en la primera actividad que debido a la gran palatabilidad que tienen este tipo de productos resultan más atractivos para los niños y niñas; además esto evidencia que son hábitos que han adquirido desde muy pequeños, y que a pesar de ser conscientes de que no es bueno consumirlos de forma regular lo hacen porque ya son parte de su alimentación.

Actividad 4

La siguiente actividad desarrollada fue también de tipo lúdica, la cual se llamaba “La rueda de la alimentación saludable”, la cual consistió en presentar a los estudiantes la rueda de la vida saludable, la cual presentaba contenidos que se trabaja en sexto grado en las clases de Educación Física.

Luego cada estudiante debía girar la rueda y posteriormente indicar si el contenido seleccionado ha sido abordado en las clases de Educación Física, o bien si tenía algún conocimiento sobre el tema que se presentaba en la rueda.

En la mayoría de los casos los estudiantes indicaron que, si eran temas que en algún momento se les había presentado en la asignatura, sin embargo, más allá de recibir una clase como tal sobre el contenido, su conocimiento provenía más de recomendaciones que el educador les brindaba en algunas lecciones, es decir, nunca recibieron una clase estructurada sobre alguno de los temas presentados relacionados a un estilo de vida saludable.

En este punto se determinó que en las clases de Educación Física algunos de los temas o contenidos relacionados a educación nutricional para promover estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad, son aquellos relacionados a la alimentación saludable, dentro de los que se encuentran:

- Alimentación variada,
- Consumo de frutas y vegetales,
- Reducir el consumo de alimentos procesados,
- Consumir carnes bajas en grasa,
- Ingesta de agua diaria,
- Elegir grasas más saludables,
- Higiene de los alimentos, y
- Realizar actividad física como complemento de una buena alimentación

También se llegó a la conclusión de que si bien son temas que se abarcan dentro de las clases de Educación Física, se desarrollan de una forma muy “superficial”, ya que se basan en recomendaciones realizadas por los docentes, y no clases donde el tema se trate a profundidad, esto según lo indicado por los estudiantes y la docente de Educación Física.

Actividad 5

Para finalizar con el taller la actividad de cierre consistió en la aplicación de un cuestionario a los estudiantes cuyos objetivos eran los siguientes:

1. Identificar el tipo de estrategias didácticas que el docente de Educación Física utiliza para enseñar sobre educación nutricional.
2. Conocer las formas en las que le gustaría continuar aprendiendo sobre educación nutricional.

3. Comprender de qué forma las clases de Educación Física contribuyen a evitar el sobrepeso y obesidad.
4. Determinar cómo se sintieron los estudiantes al realizar las actividades sobre educación nutricional desarrolladas en el taller educativo.

En cuanto al primer objetivo como bien se mencionó anteriormente se logró determinar que dentro de las clases de Educación Física no se aplican como tales estrategias educativas para abarcar los temas relacionados a educación o alimentación saludable, sino que el docente lo realiza en forma de recomendaciones mientras desarrolla sus clases.

Referente al segundo objetivo se logró determinar que entre las actividades mencionadas a los estudiantes en el cuestionario (cuentos, proyectos, juegos, infografías, entre otros), sin duda alguna, la actividad educativa de preferencia de los estudiantes fue el juego, además esto se refuerza por lo observado durante el desarrollo del taller educativo.

Con respecto al tercer objetivo, según la información recolectada se concluyó que según los estudiantes las clases de Educación Física contribuyen a evitar el sobrepeso y la obesidad porque los promueve a realizar deporte, es decir, fomenta el desarrollo de estilos vida de saludable a través de la práctica de deporte, por otra parte, si bien los docentes no profundizan en los temas relacionados a alimentación saludable, estos la promueven a través de recomendaciones que le brindan a los estudiantes.

Para concluir los estudiantes indicaron que se sintieron bien y disfrutaron realizando las actividades del taller sobre educación nutricional, esto según lo expresado en el cuestionario, las consultas realizadas una vez finalizadas las actividades y a través de la observación mientras se desarrollaba el taller educativo.

Según lo observado por el responsable del taller los estudiantes se mostraron con una actitud positiva, además se observó una buena disposición y un sentimiento de alegría y disfrute durante el desarrollo de las actividades, principalmente en aquellas en las que la estrategia educativa utilizada fue el juego.

Cabe recalcar que durante la clase magistral si se observó por momentos que los estudiantes estaban un poco dispersos o desconcentrados, otro punto a tomar en consideración es que el taller se desarrolló en una sola sesión, por lo tanto, al final del mismo

si se notó a los estudiantes un poco agotados y su atención y productividad no era la misma que al inicio.

Capítulo V. Propuesta Educativa

Para efectos del presente proyecto de investigación se realiza la siguiente propuesta educativa, que puede ser incorporada en el plan de estudios de la asignatura de Educación Física para estudiantes de sexto grado. La propuesta consiste en un contenido educativo cuyo objetivo principal es que los estudiantes aprendan los conceptos de salud, alimentación saludable, actividad física y calidad de vida, para promover en ellos la importancia de adquirir estilos de vida saludables y medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad. Para la elaboración del contenido se toma como referencia la estructura establecida en el programa de estudios de Educación Física (MEP, 2013).

A continuación, se describe el contenido educativo propuesto para implementar dentro del programa de Educación Física:

1) Título: “Beneficio mi salud practicando hábitos de alimentación y estilos de vida saludables”

2) Área temática general: Hábitos de alimentación saludables, ejercicio físico y salud.

3) Tiempo probable: primer periodo

4) Propósito: se proyecta que los estudiantes adquieran conocimientos sobre salud, alimentación saludable, actividad física y calidad de vida, así como de la importancia de que una persona se mantenga saludable para prevenir el desarrollo de enfermedades como el sobrepeso u obesidad.

5) Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

- a. Conocimiento del significado e importancia de la salud, alimentación saludable, actividad física y calidad de vida.
- b. Conocimiento de las prácticas o hábitos que se incorporan en una alimentación saludable.
- c. Conocimiento de los diferentes grupos de alimentos y sus características.
- d. Conocimiento y práctica de predeportivos que estimulen la capacidad de saltar y brincar, como juegos predeportivos de atletismo (saltos) y que estimulen el

trabajo colaborativo creando situaciones de equilibrio y ritmo en grupo, como predeportivos de gimnasia (acrosport) o afines y comprensión de su importancia como herramienta para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.

6) Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Salud y calidad de vida. Aspectos que afectan la salud: alimentación saludable y actividad física. Estado nutricional: sobrepeso y obesidad. Juegos predeportivos que estimulen la capacidad de saltar y brincar y que estimulen el trabajo colaborativo para crear rutinas y situaciones donde se ejercite el equilibrio y ritmo colectivamente (saltos en atletismo, acrosport u otros fines)	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diferentes juegos. Elaboración y práctica, individual y grupal de actividades deportivas de carácter lúdico aplicando los conceptos desarrollados en clase, utilizando los recursos disponibles para desarrollar una actividad física recreativa para beneficiar la salud.	Aceptación de las propias limitaciones y las de otras personas. Respeto por la diversidad de género y composición corporal. Creación de un entorno armonioso, mediante la aplicación de diferentes formas de actividad física para ello. Autoconfianza exteriorizada al expresar sus sentimientos y al realizar diferentes actividades físicas sin tener miedo a la crítica. Tolerancia manifestada al dar y aceptar la crítica constructiva sin expresar resentimiento ni desánimo.

7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autoestima	Atención por la participación en grupos
Compañerismo	con personas diversas en un ambiente de
Respeto	democracia y constructivo.
Solidaridad	Interés por seguir un estilo de vida
Autocuidado	saludable.
Adecuado uso del tiempo libre	Identificación y modificación de hábitos de
	salud y alimentación inadecuados.
	Actitud positiva y de respeto ante la
	diversidad de personas, y ante sus
	capacidades y necesidades.
	Disposición de participar en las actividades
	recreativas y predeportivas organizadas en
	el ambiente educativo y social.

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación:

Concepto	Estrategia
Salud y calidad de vida	Inicialmente se pueden utilizar preguntas generadoras que permitan identificar conocimientos previos y a su vez adentrarse en el tema: ¿Qué es salud? ¿Qué es calidad de vida? ¿Qué factores influyen en el deterioro de la salud? ¿Cómo puede mantener un buen estado de salud? ¿Se pueden aplicar los conceptos de salud y calidad de vida a través del juego? ¿Cómo

se reflejan los conceptos de salud y calidad de vida cuando se realiza ejercicio físico o se practica deporte?

A través del juego el docente puede otorgar a los estudiantes herramientas de como tener una buena salud y calidad de vida. Por ejemplo, juegos como el semáforo de la buena alimentación, juegos de memoria, pirámide de la alimentación, bingos.

La investigación (individual o grupal) es una estrategia que les permite a los estudiantes involucrarse, a adquirir conocimientos y construir actividades sobre temas relacionados a la salud y la calidad de vida. Por ejemplo, investigar sobre las características sobre los diferentes grupos de alimentos o sobre de donde provienen los alimentos.

Desarrollar actividades de promoción de la salud, como, por ejemplo, ferias de la salud, en donde los estudiantes pongan en práctica sus conocimientos y lo transmitan al resto de la comunidad educativa.

Realizar actividades que involucren la participación del núcleo familiar para promover la salud y la calidad de vida

Sobrepeso y obesidad

dentro del hogar, por ejemplo, realizar un “show de cocina saludable” (video).

Inicialmente se pueden utilizar preguntas generadoras que permitan identificar conocimientos previos y a su vez adentrarse en el tema: ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad? ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad? ¿Qué consecuencias tiene para la salud el sobrepeso y la obesidad? ¿Cómo se puede prevenir el sobrepeso y la obesidad? ¿Cómo se puede tratar el sobrepeso y la obesidad?

Brindar a los estudiantes a través de pequeñas clases magistrales información relacionada al sobrepeso y la obesidad.

Promover entre los estudiantes la investigación sobre el tema del sobrepeso y la obesidad, por ejemplo, investigar sobre aspectos como: causas, consecuencias, tratamiento, prevalencia a nivel mundial y nacional, estrategias que se estén implementando en el país.

Desarrollar actividades grupales en donde los estudiantes puedan exponer sus conocimientos, argumentos o ideas adquiridos sobre el tema a través de la investigación, por ejemplo, un debate.

	<p>Involucrar a la familia en el proceso de aprendizaje del estudiante, para extender el conocimiento al ambiente familiar, ya que este entorno juega un papel importante tanto en la prevención y como tratamiento del sobrepeso y la obesidad, por ejemplo, realizar actividades como: elaboración de infografías, preparación de exposiciones, videos.</p>
Atletismo	<p>La o el docente plantea sesiones de juegos predeportivos involucrando el tema de atletismo (saltos), utilizando el juego como el medio de enseñanza aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.</p> <p>Se solicita a los estudiantes que en subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos, entre otros.</p> <p>Utilización del programa de Athletics Kids.</p>
Gimnasia	<p>Mediante sesiones de práctica los docentes pueden realizar rutinas de gimnasia,</p>

empleando el método de acrosport. Estas deben plantear claramente las medidas de seguridad y los procesos de trabajo en parejas, tríos o grupos grandes.

Mediante la utilización de la música los docentes retan a los estudiantes a desarrollar la gimnasia mediante el método de acrosport, esta se puede desarrollar utilizando rutinas o coreografías.

Lo anterior busca promover entre los estudiantes el desarrollo de las actividades con música, que sirva para concientizar sobre la importancia de tener diferentes formas de realizar actividad física de manera más divertida.

Los docentes pueden organizar pequeños festivales en donde los subgrupos presenten las rutinas de gimnasia al resto del grupo.

9) Sugerencias de estrategias de evaluación

Mediante una rúbrica u otro instrumento de su elección, el educador valora el desempeño de los estudiantes en los diferentes momentos, entre los instrumentos que podrían ser utilizados se encuentran:

- Listas de cotejo
- Rubrica de evaluación

- Pruebas prácticas o teóricas (exámenes)
- Observación

Entre los aspectos a evaluar se encuentran:

- a. Identifica los conceptos de salud, calidad de vida, alimentación saludable y actividad física.
- b. Reconoce los conceptos de sobrepeso y obesidad.
- c. Comprende las causas, consecuencias y tratamiento del sobrepeso y obesidad.
- d. Distingue los diferentes grupos de alimentos y sus características.
- e. Identifica en que consiste la pirámide de la alimentación.
- f. Reconoce la importancia de adquirir hábitos de alimentación saludables.
- g. Realiza comentarios sobre la importancia de la actividad física y hábitos de alimentación saludables para mantener una buena calidad de vida.
- h. Se incorpora en las actividades de atletismo (saltos) y gimnasia (acrosport) de acuerdo con sus destrezas y habilidades.
- i. Incorpora a los compañeros en actividades de atletismo (saltos) y gimnasia (acrosport).
- j. Aplica las normas de actividades predeportivas de atletismo (saltos) y gimnasia (acrosport).

Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- El taller educativo funcionó como una herramienta de diagnóstico para determinar conocimientos previos de los estudiantes sobre el tema, y para identificar los contenidos y estrategias didácticas implementadas por el docente.
- El programa de estudio de la materia de Educación Física si incluye temas (contenidos) sobre alimentación y estilos de vida saludables, sin embargo, no se profundiza sobre los mismos.
- Los temas sobre educación nutricional que se brindan en las clases de Educación Física están relacionados a alimentación saludable, tales como: alimentación variada, consumo de frutas y vegetales, reducir el consumo de alimentos procesados, consumir carnes bajas en grasa, ingesta de agua diaria, elegir grasas más saludables, higiene de los alimentos, entre otros.
- El educador abarca los temas sobre alimentación saludable de una forma “superficial”, basado básicamente en recomendaciones y no aplicando estrategias educativas y didácticas.
- Los juegos o actividades lúdicas como estrategias didácticas resultan interesantes y atractivas para los estudiantes lo que facilita su aprendizaje.
- Las lecciones de Educación Física contribuyen a evitar el sobrepeso y la obesidad a través de la promoción del deporte, y no tanto por medio de una alimentación saludable.
- El taller educativo es también una técnica adecuada para facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, que puede ser implementada por los docentes en sus clases.

Recomendaciones

Para el Ministerio de Educación Pública (MEP)

- El MEP como ente rector de la educación en nuestro país debe abocar por profundizar en los temas o contenidos sobre educación nutricional que se incluyen dentro del programa de estudios de la materia de Educación Física para promover en los estudiantes hábitos de alimentación y estilos de vida saludables que permitan contrarrestar la prevalencia de sobrepeso y obesidad que existe en nuestra sociedad actualmente.
- Capacitar al personal docente de Educación Física en temas relacionados a educación nutricional para que estos cuenten con las herramientas necesarias para facilitar el aprendizaje de los estudiantes sobre el tema.

Para el docente de Educación Física

- Incorporar dentro de la planificación de sus clases temáticas relacionadas con alimentación saludable, estilos de vida saludables, medicina preventiva contra el sobrepeso y la obesidad; además implementar estrategias didácticas sobre alimentación saludable que resulten atractivas e interesantes para los estudiantes de tal forma que se puede promover en ellos hábitos y estilos de vida saludables, es decir, que faciliten el aprendizaje.
- Diseñar material educativo sobre educación nutricional que pueda ser utilizado tanto el aula como en el hogar, dirigida a los niños y niñas así como a los padres o encargados.
- Desarrollar e implementar actividades educativas que no se extiendan por mucho tiempo, ya que los estudiantes se pueden cansar, disminuir su productividad y por ende se puede ver afectado el aprendizaje.

Para los padres de familia o encargados

- Adquirir hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para lograr ser ejemplo para sus hijos o hijas.
- Reforzar en casa los conocimientos adquiridos por los niños o niñas en la escuela sobre temas relacionados a educación nutricional.

- Dar acompañamiento a sus hijos o hijas en las actividades organizadas por el docente para promover estilos de vida saludable, como por ejemplo, el día del deporte, así como en las actividades para realizar en el hogar.

Referencias bibliográficas

- Alvarado, K., Ávila, R., Kodish, S., Lebrija, A., Molino, J. y Ríos, I. (2020). Educación alimentaria y nutricional para reducir la obesidad en escolares de Panamá: protocolo de estudio. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24 (1), 78-86. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000100009
- Álvarez, L., Calle, M., Hernández, J., Jaramillo, L., Martínez, L., Ospina, M.,... Villegas, J. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Universidad de Manizales*, 20 (2), 490-504. Recuperado de: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3487/6045>
- Andina, E., Llosa, M. y Pérez, F. (2020). Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: Una revisión sistemática. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 59, 547-564. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v19n59/1695-6141-eg-19-59-547.pdf>
- Aponte, R. (2015). El taller como estrategia metodológica para estimular la investigación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior. *Boletín Redipe*, 4 (10), 49-55. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6232367>
- Arce, A. y Claramunt, M. (2009). Educación para la salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense: guía para docentes y personal de salud. *Ministerio de Educación Pública*. Recuperado de: <https://www.bvs.sa.cr/saludmental/mep.pdf>
- Arellano, P., García, J., Méndez, C. y Pérez, A. (2017). Los programas de estudio en la educación superior: Orientaciones para su elaboración. *Perspectivas docentes*, 62, 21-31. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6349281>
- Arza, C., Ballesteros, J., Calderón, J., Campo, A., Durand, M.,... Navarrete, G. (2014). Evaluación, diagnóstico tratamiento y oportunidades de prevención de la obesidad. *Acta Pediátrica México*, 35, 316-337. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/apm/v35n4/v35n4a9.pdf>

- Ascolani, D., Pérez, M. del C., Piacentini, J. I., y Picaentini, L. (2018). La educación como derecho humano. *Revista digital lecturas psicoanálisis y salud mental*, 16 (1), 38–75. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/2133/14201>
- Barrantes, R. (2002). Investigación: un camino al conocimiento, un enfoque cualitativo y cuantitativo. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Calderón, D., Cárdenas, A., González, G., León, O. Plantin, C., Quintero, M. Rodríguez, M. (2012). Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio. Recuperado de: https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/lenguaje_y_educacion_perspectivas_metodologicas_y_teoricas_para_su_estudio.pdf
- Cano, A y González, T. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: Tipos de análisis y proceso de codificación (II). *Nure Investigación*, 45, 01-10. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7712262>
- Contento, I. (2008). Educación nutricional: vinculando la investigación, la teoría y la práctica. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 17 (1), 176-179. Recuperado de: <https://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/17%20Suppl%201/176.pdf>
- Contreras, M., Cuenca, A., Rocchina. y Sifontes, Y. (2020). Educación nutricional, un desafío en la actualidad venezolana. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33 (2), 161-168. Recuperado de: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000200161
- Creus, E. y García, A. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32 (3), 01-13. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v32n3/mgi06316.pdf>
- De la Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36 (1), 161-183. Recuperado de: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009

- deBeausset, I. (2018). Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15 (2). Recuperado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v15n2/1659-0201-psm-15-02-195.pdf>
- Escott, S. y Kathleen, M. (2009). *Krause Dietoterapia*. Elsevier Masson.
- Escudero, C. (2020). El análisis temático como herramienta de investigación en el área de la Comunicación Social: contribuciones y limitaciones. *La Trama de la Comunicación*, 24 (2), 89-100. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/3239/323964237005/323964237005.pdf>
- Escuela de Excelencia de Tayutic (s.f.). Reseña histórica de la institución.
- EUROINNOVA (s.f.). Contenido educativo. Consultado el 01 de marzo de 2023. <https://www.euroinnova.ec/blog/contenido-educativo#:~:text=El%20contenido%20educativo%20o%20contenido,logre%20manejar%20con%20naturalidad%20los>
- EUROINNOVA (s.f.). Que son estrategias educativas. Consultado el 01 de marzo de 2023. <https://www.euroinnova.edu.es/blog/que-son-estrategias-educativas#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20estrategias%20educativas%3F,eI%20docente%20o%20el%20estudiante.>
- FAO. (s.f.). La importancia de la Educación Nutricional. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado de: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Instituto Nacional de Estadística y Censos & Ministerio de Salud (2018). Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia (EMNA), Informe de resultados de la encuesta. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.unicef.org/costarica/media/436/file/Encuesta-de-mujeres-ninez-y-adolescencia-2018.pdf>
- Fuentes, C. (2012). Apuntes para elaborar un protocolo de investigación. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Gálvez, G. y Rivera, J. (2021). Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5 (9), 116-131. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/5739/573970382007/html/>
- Garduño, R. (2009). Contenido educativo en el aprendizaje virtual. *Investigación Bibliotecológica*, 23 (47), 15-44. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ib/v23n47/v23n47a2.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México D.F., México: Interamericana Editores, S.A. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Kaufer, M. y Pérez, J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Interdisciplina*, 10 (26), 147-175. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/interdi/v10n26/2448-5705-interdi-10-26-147.pdf>
- Ministerio de Educación Pública (2013). Programas de estudio de educación física. <https://www.mep.go.cr/programa-estudio/educacion-fisica>
- Ministerio de Educación Pública & Ministerio de Salud (2017). Informe ejecutivo Censo Escolar Peso/Talla Costa Rica, 2016. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2010). Guías alimentarias para Costa Rica. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/guiasalimentarias.pdf>
- Moreno, M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Condes*, 23 (2), 124-128. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864012702882>
- Núñez, M (2020). Sobrepeso y obesidad: la pandemia en Centroamérica. Seminario Universidad. Consultado el 29 de octubre de 2022. <https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemia-en-centroamerica/>

- OPS. (s.f.). Enfermedades no transmisibles. Consultado el 23 de octubre de 2022. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Organización Mundial de la Salud (2021). Obesidad y sobrepeso. Consultado el 28 de octubre de 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud (2021). ONU hace llamado a Costa Rica para impulsar acciones que mejoren hábitos alimenticios de sus habitantes. Consultado el 29 de octubre de 2022. <https://www.paho.org/es/noticias/22-10-2021-onu-hace-llamado-costa-rica-para-impulsar-acciones-que-mejoren-habitos#:~:text=La%20Encuesta%20de%20Mujeres%2C%20Ni%C3%B1ez,a%C3%B1os%20es%20de%20aproximadamente%2033.9%25.>
- Quijano, M. (2009). De la medicina preventiva. *Revista Facultad Medicina UNAM*, 52 (3), 95-96. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2009/un093a.pdf>
- Quirós, J., Torres, M. y Villalobos, N. (2015). La enseñanza de la nutrición a nivel de secundaria utilizando el tema transversal “educación para la salud” desde un enfoque útil para la vida. *Revista Electrónica Educare*, 19 (2), 1-20. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/6572/6665>
- UNED. (s.f.). ¿Qué son las estrategias didácticas?. *Centro de Capacitación en Educación a Distancia (CECED)*. Recuperado de: https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/contenidos_curso_2013.pdf
- UNED. (s.f.). Análisis de los elementos del diseño curricular que contempla la normativa institucional, en relación con la educación basada en competencias. Universidad Estatal a Distancia. Recuperado de: https://www.uned.ac.cr/academica/images/PACE/docs/ponencias/Analisis_Elementos_Normativa_Institucional.pdf

Vargas, G. (2020). Estrategias educativas y tecnología digital en el proceso enseñanza aprendizaje. *Revista Cuadernos*, 61 (1), 69-76. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v61n1/v61n1_a10.pdf

Anexos

Anexo 1. Matriz taller educativo

Matriz Taller Educativo

Tema de la sesión educativa

- Educación nutricional, sobrepeso u obesidad.

Objetivo general

- Conocer desde la perspectiva de los estudiantes de sexto grado los conocimientos sobre educación nutricional que se incorporaran en las clases de Educación Física, de la Escuela de Excelencia de Tayutic

Objetivos específicos

- Brindar información sobre educación nutricional a los estudiantes de sexto grado de la Escuela de Excelencia de Tayutic.
- Informar a los estudiantes de sexto grado de la Escuela de Excelencia de Tayutic sobre la importancia de los estilos de vida saludables.
- Dar a conocer las causas y consecuencias del sobrepeso u obesidad a los estudiantes de sexto grado de la Escuela de Excelencia de Tayutic.
- Estudiar el tipo de tipo de contenidos que se trabaja con los estudiantes de sexto grado en las clases de Educación Física respecto a educación nutricional para promover estilos de vida saludables.
- Identificar el tipo de estrategias didácticas que se implementan en las clases de Educación Física respecto a educación nutricional para promover estilos de vida saludables.

Fecha: _____ **Lugar:** _____ **Hora:** _____ **Número de participantes:** _____

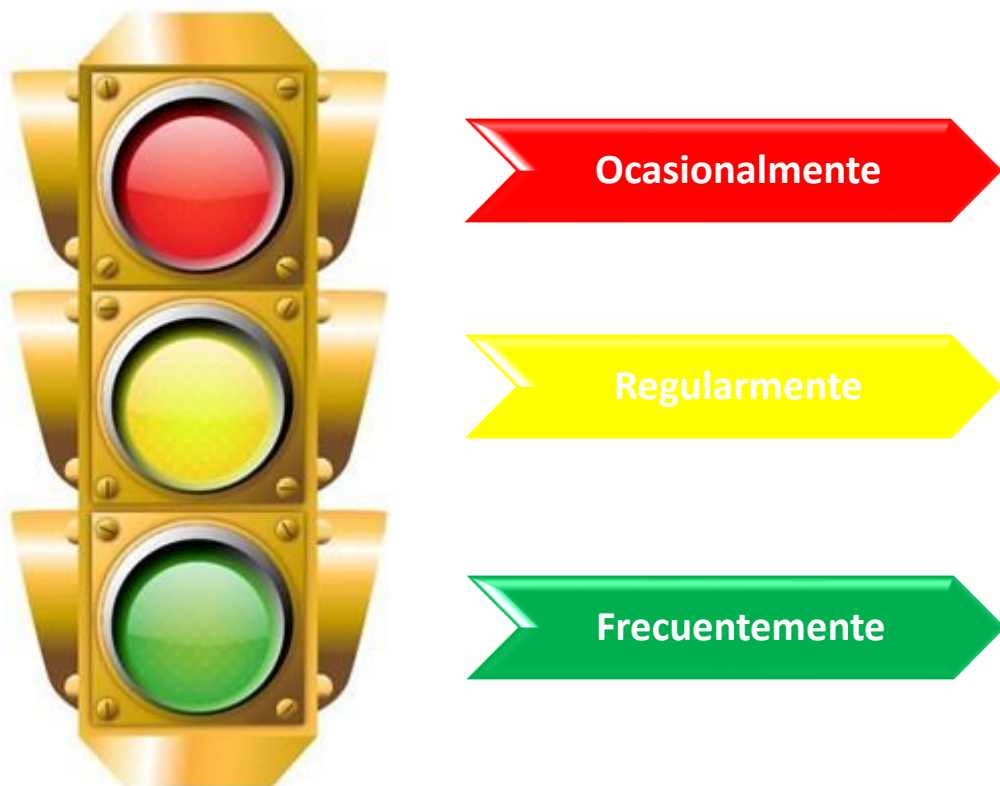
Responsable del taller: Luis Daniel Solano Corrales

Actividad	Contenidos	Procedimientos	Recursos	Tiempo de la actividad	Actividad de Evaluación
Presentación	Bienvenida al taller y presentación	Se le solicita a los participantes realizar una presentación personal oral, en la que indiquen: Nombre completo Alimento que más le gusta Alimento que no le gusta	Participantes	De 10 a 15 minutos	Observación participante
Exposición (clase magistral)	Educación nutricional Estilos de vida saludables Sobrepeso u obesidad	Se realiza una clase magistral donde se le brinda a los participantes información relacionada a la educación nutricional, estilos de vida saludables y sobrepeso u obesidad	Material audiovisual	De 30 a 45 minutos	Atención de dudas o consultas

Juego el semáforo de la buena alimentación	Alimentación saludable	Se realizan dos equipos de trabajo A cada equipo se le entrega un grupo de tarjetas con dibujos de alimentos Los equipos de trabajo deben relacionar los alimentos en base a la frecuencia en que se deben de consumir (verde: frecuentemente, amarillo: a veces, rojo: ocasionalmente) Luego del juego los estudiantes deberán poder explicar cuáles alimentos ayudan con una dieta balanceada y cuáles se pueden relacionar con el sobrepeso.	Tarjetas con dibujo de alimentos Semáforo de la buena alimentación Participantes	De 20 a 30 minutos	Observación participante
Juego la rueda de la vida saludable	Estilos de vida saludable	Se les presenta a los estudiantes la	Rueda de la vida saludable	De 20 a 30 minutos	Observación participante

		<p>rueda de la vida saludable, la cual presenta contenidos que se trabaja en sexto grado en las clases de Educación Física. Cada estudiante debe girar la rueda y posteriormente indicar si el contenido seleccionado ha sido abordado en las clases de Educación Física.</p>	Participantes		
Cuestionario	Educación nutricional y estilos de vida saludables	Se aplica a los estudiantes un cuestionario a los estudiantes sobre educación nutricional y estilos de vida saludables.	Cuestionario Participantes	De 10 a 15 minutos	Observación participante y encuesta

Anexo 2. Semáforo de la buena alimentación



Anexo 3. Rueda de la vida saludable



Anexo 4. Cuestionario

Cuestionario

¿Marque con una X las formas en las que el docente le ha enseñado sobre educación nutricional y estilos de vida saludables? (Puede marcar varias opciones)

Proyectos___

Dramatizaciones___

Trabajos de investigación___

Cuentos___

Infografías___

Juegos___

Exposiciones___

Lluvias de ideas___

Cuestionarios___

Otras_____

2. ¿Marque con una X las formas en las que le gustaría continuar aprendiendo sobre educación nutricional y estilos de vida saludables? (Puede marcar varias opciones)

Proyectos___

Dramatizaciones___

Trabajos de investigación___

Cuentos___

Infografías___

Juegos___

Exposiciones___

Lluvias de ideas___

Cuestionarios___

Otras_____

3. ¿De qué manera las clases de Educación Física ayudan a comprender y evitar la obesidad?

4. ¿Cómo se sintió realizando las actividades sobre educación nutricional y estilos de vida saludables realizadas en el taller?

Anexo 5. Presentación alimentación saludable

