

**DISEÑO DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA POR MEDIO DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA PARA INCENTIVAR CAMBIOS DE ESTILOS DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL CLUB DEPORTIVO LOS
CHAVOS**

Autores:

Kevin Estiben Sabogal Moreno

Sonia Dayan Pinto Herrera

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación física

Licenciatura en Deporte

Bogotá. D.C, 2024

**DISEÑO DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA POR MEDIO DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA PARA INCENTIVAR CAMBIOS DE ESTILOS DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL CLUB DEPORTIVO LOS
CHAVOS**

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

Kevin Estiben Sabogal Moreno

Sonia Dayan Pinto Herrera

Tutor:

Mg. Diego Rodríguez Neira

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación física

Licenciatura en Deporte

Bogotá. D.C, 2024

AGRADECIMIENTOS

Este logro alcanzado ha sido fruto del apoyo incondicional brindado por nuestros padres, amigos, compañeros y profesores, quienes estuvieron a nuestro lado en los momentos más difíciles. Asimismo, reconocemos el esfuerzo y la paciencia de nuestro equipo de trabajo, cuya dedicación fue puesta a prueba en múltiples ocasiones. Sin su colaboración, nada de esto habría sido posible.

A la comunidad de docentes del club deportivo los Chavos, porque gracias a ellos, a sus consejos y su recibimiento de forma amable en sus espacios deportivos, logramos dar el paso que necesitábamos para alcanzar varios peldaños más en la etapa de nuestras vidas.

Es importante destacar que este proyecto va más allá de lo académico, ya que está impregnado de amor: amor por enseñar, por transmitir conocimiento y por dejar una huella positiva en nuestros alumnos, amigos y en quienes nos rodean.

Nos sentimos infinitamente agradecidos con Dios y con cada uno de ustedes por haber hecho realidad este sueño. Su apoyo y confianza fueron fundamentales en cada paso del camino.

DEDICATORIA

Expreso mi profundo agradecimiento y gratitud hacia aquellas personas que han sido mi mayor apoyo y han dedicado su vida para que yo pudiera alcanzar mis sueños. Su constante motivación y acompañamiento, tanto en los momentos felices como en los desafiantes de mi formación profesional, han sido invaluable. Con todo mi corazón, les doy las gracias.

Kevin Estiben Sabogal Moreno

Dedicado a quienes me dieron las alas para volar y el suelo firme para regresar: a mi querida madre y mi valiente padre. Su amor incondicional y su incansable apoyo han sido el faro que me guio a lo largo de este viaje académico. A mis compañeros de estudios, cómplices en las risas, los desafíos y las victorias, gracias por ser mi segunda familia en este camino. Este trabajo de grado lleva impreso el fruto de nuestras experiencias compartidas y el valor de nuestra unión. A ustedes, mi eterna gratitud.

Sonia Dayan Pinto Herrera

Tabla de Contenido

Lista de siglas.....	8
Introducción	9
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTOS INICIALES	11
1.1. Contextualización del problema	11
1.2. Antecedentes	14
1.4. Justificación	18
1.5. Objetivo General.....	22
1.6. Objetivos específicos	22
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	23
2.1. Actividad Física	23
2.2. Salud	24
2.2.1. <i>Estilos de vida</i>	25
2.2.2. <i>Cuestionario de estilos de vida C. E. V. S.</i>	26
2.2.3. <i>Prevención y promoción en salud</i>	27
2.2.4. <i>Modelo de educación en salud (PRECEDE-PROCEED)</i>	29
2.3. Educación Superior	29
2.3.1. <i>Actividad Física en Educación Superior</i>	31
2.4. Propuesta didáctica	32
2.5. Marco conceptual.....	33
2.5.1. Actividad física:	33
2.5.2. Prevención de la enfermedad	33
2.5.3. Sedentarismo.....	34
2.5.4. Salud	35
2.5.5. Estilos de vida.....	35

2.5.6 Hábitos saludables	36
2.5.7. Educación para la salud	37
2.5.8. Propuesta Didáctica	38
2.6 Marco legal	38
2.6.1 Ley 181 de 1995.....	38
2.6.2 Ley 375 de 1997.....	39
2.6.3 Artículo 49	40
2.6.4 Legislación en Salud:.....	40
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	41
3.1. Tipo de estudio.....	41
3.2. Diseño	41
3.3. Alcance	42
3.4. Población de estudio	43
3.5. Variables de la investigación	45
3.6. Fuentes de información.....	46
3.6.1 Resultados de la Encuesta en el Club Deportivo Los Chavos	46
3.7. Prueba Piloto.....	90
3.8. Instrumentos de recolección de datos	93
3.9. Técnicas de recolección de datos	96
PROPUESTA SO-KE ACTIVITY	98
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE INFORMACIÓN.....	167
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	174
CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES.....	177
CAPÍTULO VII: CONSIDERACIÓN ÉTICAS	179
7.1 Componente Metodológico.....	179

7.2. Componente ético	180
Listas de referencias.....	181
Anexos	191
Cuestionario estilos de vida C.E.V.S	191
Formato sesiones	194

Índice de Tablas

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión.....	44
Tabla 2 PRUEBA PILOTO.....	88
Tabla 3 Dimensiones Cuestionario C.E.V.S.....	94
Tabla 4 Rangos de Puntuación cuestionario C.E.V.S.....	95
Tabla 5 Rangos de puntuación cuestionario C.E.V.S.....	95
Tabla 6 Dimensiones.....	170
Tabla 7	173

Lista de siglas

AF Actividad física

EFI Ejercicio físico

OMS Organización mundial de la salud

ENT Enfermedades No Transmisibles

ECNT Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Introducción

En la actualidad, los estilos de vida sedentarios y los hábitos poco saludables son una preocupación creciente en la población estudiantil de educación superior, la falta de actividad física regular y la adopción de comportamientos poco saludables durante la etapa universitaria puede tener repercusiones significativas en la salud física y mental, comprometiendo no solo el bienestar actual, sino también estableciendo patrones que pueden persistir a lo largo de la vida adulta. La actividad física regular es un componente esencial para la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida, y su importancia se hace aún más evidente en el contexto de la educación superior (OMS,2022).

La etapa de la educación superior se presenta como una ventana crucial para mejorar los estilos de vida, dado que los universitarios enfrentan una serie de desafíos que, de no abordarse adecuadamente, pueden impactar negativamente tanto en su salud física como mental (Grimaldo, 2012). Por lo tanto, es fundamental promover y fomentar la actividad física entre los estudiantes universitarios para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas a largo plazo.

Por otro lado, la falta de actividad física y el sedentarismo se han reconocido como factores de riesgo importantes para el desarrollo de enfermedades crónicas, representando una amenaza considerable para la salud pública a nivel mundial (Kohl, 2012). Asimismo, el estrés y la ansiedad son problemas comunes entre los estudiantes universitarios, impactando negativamente su bienestar mental y emocional. Para abordar estas preocupaciones, se propone desarrollar un programa de actividad física para estudiantes de educación superior, con el objetivo de fomentar estilos de vida saludables, mejorar la condición física y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Esta propuesta estará diseñada para ser inclusivo, atractivo y accesible para todos los estudiantes universitarios, sin importar su nivel de condición física o experiencia previa con actividades físicas. Se espera que, al participar regularmente en

actividades físicas, los estudiantes adopten hábitos saludables que mantendrán más allá de su vida universitaria. Además, se anticipa que el programa promoverá un sentido de comunidad y apoyo entre los estudiantes, contribuyendo a su bienestar emocional y social.

En resumen, esta propuesta de actividad física tiene como objetivo mejorar los estilos de vida de los estudiantes de educación superior, fomentar la adopción de hábitos saludables y crear un entorno de apoyo que promueva la participación activa y la continuidad en la actividad física a largo plazo.

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTOS INICIALES

1.1. Contextualización del problema

Principalmente se debe entender el concepto de salud desde dos perspectivas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946), se refiere al equilibrio de las dimensiones física, mental y social del ser humano, representando un estado general de bienestar que implica la ausencia de enfermedad y debilidad. Este enfoque sobre la salud resalta la importancia de mantener un equilibrio entre las dimensiones física, mental y social del individuo, subraya la idea de que el cuidado de la salud va más allá de tratar enfermedades, sino que también implica promover un estado general de bienestar en todas las áreas de la vida de una persona. Desde la perspectiva de la educación física, Contreras (1998) lo define como “la promoción de entornos y estilos de vida saludables, entendiendo esto como el conjunto de hábitos o comportamientos característicos de la vida de un individuo” (p. 201). Esta definición nos expone que la promoción de entornos y estilos de vida saludables es una estrategia integral que busca crear condiciones favorables para que las personas adopten hábitos y comportamientos que mejoren su salud y bienestar en todos los aspectos de su vida.

Según lo expuesto previamente, parece ser crucial abordar de manera efectiva la carga de las enfermedades no transmisibles para garantizar el desarrollo sostenible en la región en los próximos años. Estas enfermedades no solo afectan la salud de la población, sino que también disminuyen el capital humano, limitan la capacidad de trabajo, reducen los ingresos y obstaculizan el crecimiento económico en estas áreas. Por lo tanto, representan uno de los desafíos más significativos y persistentes a nivel mundial en términos de costos y repercusiones socioeconómicas.

Los estilos de vida saludables impulsan la adopción y el mantenimiento de hábitos y conductas que mejoran la calidad de vida a nivel individual y colectivo (Doktuz, 2017).

Estos abarcan patrones de comportamiento, creencias, conocimientos y acciones que favorecen el bienestar integral y la salud (Pullen, Noble & Fiandt, 2001). Entre estos comportamientos se incluyen la gestión adecuada del estrés y las emociones negativas, la incorporación de ejercicio físico, la participación en actividades recreativas saludables y una correcta administración del tiempo. Asimismo, implica seguir una dieta equilibrada, asegurar un sueño de calidad y evitar el consumo excesivo de sustancias como alcohol, cafeína y tabaco. También es esencial practicar sexo seguro y tomar medidas de autocuidado y recibir atención médica periódica. Estos estilos de vida son influenciados tanto por el entorno familiar como por el contexto educativo, en una interacción que puede aumentar el riesgo de adoptar hábitos no saludables.

A nivel global, el aumento de los hábitos sedentarios es una preocupación creciente (Rodríguez, 1995), y esto se observa incluso entre la población universitaria, lo que puede afectar tanto el bienestar emocional como físico. La actividad física desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud y la prevención de E.N.T.C (Ramírez-Hoffmann, 2002). Los estudiantes universitarios que mantienen estilos de vida activos experimentan beneficios psicológicos, mejoran su bienestar general y reducen el riesgo de diversas enfermedades (McInnis, Franklin & Rippe, 2003). A pesar de estos beneficios, parece que los entornos universitarios no favorecen la participación en actividades deportivas, como sugieren Velásquez, Torres-Neira y Sánchez (2006).

El estilo de vida está estrechamente vinculado a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la diabetes tipo II, hipertensión, obesidad, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares (Ministerio de Salud y Protección Social & Organización Panamericana de la Salud, 2012). Estas condiciones también pueden afectar a los estudiantes universitarios o de educación superior. La relación entre los hábitos de vida y la salud subraya la importancia de adoptar comportamientos saludables desde una edad temprana para prevenir

estas enfermedades en el futuro (Ministerio de Salud y Protección Social & Organización Panamericana de la Salud, 2012).

La Organización Panamericana de la Salud (2022) señala que las enfermedades crónicas son la principal causa de discapacidad y mortalidad a nivel mundial, generando costos económicos y sociales considerables. Además, afectan significativamente la calidad de vida de las personas. Por ello, es esencial evaluar el impacto de las ECNT en la sociedad y adoptar medidas preventivas e intervenciones adecuadas para reducir sus efectos negativos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, las enfermedades crónicas no transmisibles causan más de 40 millones de muertes al año. Entre estas, 17,7 millones son atribuibles a enfermedades cardiovasculares, 8,8 millones a cáncer, 3,9 millones a enfermedades respiratorias y 1,6 millones a diabetes, representando más del 80% de las muertes prematuras anuales.

En este orden de ideas, la etapa de la universidad es fundamental para generar cambios saludables a grandes rasgos en la vida del individuo ya que la transición a la universidad es un momento crucial para los jóvenes. Las influencias emocionales, fisiológicas, sociales, económicas y culturales conducen a cambios significativos en el estilo de vida, resultando en cambios que afectan negativamente los hábitos alimentarios, aumento del consumo de alcohol y tabaquismo y la poca realización de actividad física.

Con respecto a todo esto, se reconoce que la vida de los estudiantes de educación superior puede conllevar cambios importantes en el estilo de vida y que comportamientos como el consumo de cigarrillo o alcohol, el poco tiempo de descanso, la alimentación poco saludable con alto consumo de grasas/azúcares y poco consumo de frutas/verduras, la baja realización de ejercicio físico y actividades recreativas, así como el manejo de estrés, depresión, ansiedad, área académica, familiar y social pueden afectar la salud y calidad de vida de esta población, es por esto que es de vital importancia la participación y el involucramiento

de la actividad física para facilitar y mejorar los estilos de vida de estas personas por medio del conocimiento y el cambio de algunos hábitos de vida para el buen desarrollo tanto social, académico, físico y mental de los estudiantes (Bazán & Carcausto, 2019).

Considerando la necesidad de mejorar el estilo de vida de los jóvenes universitarios, se busca implementar una intervención positiva en sus hábitos cotidianos. Este proyecto trabajará con estudiantes de educación superior que forman parte del club deportivo de fútbol "Los Chavos", ubicado en la sede del 20 de julio en Bogotá. Los participantes serán hombres y mujeres de entre 18 y 26 años. El objetivo del proyecto es realizar una evaluación inicial para identificar los factores de riesgo que afectan a esta población y, con base en ello, intervenir de manera positiva en sus vidas. Se busca contribuir a la formación integral de los estudiantes universitarios, ayudándoles a mejorar su autodeterminación y capacidad para analizar, comprender y proponer comportamientos y hábitos alimenticios que beneficien su calidad de vida. La intervención incluirá una propuesta de actividad física que promueva ambientes motivadores para la práctica y desarrollo de actividades físicas. Esta propuesta atenderá las necesidades de autonomía, relaciones interpersonales y competencia de los jóvenes, con el fin de fomentar la adherencia al deporte y su incorporación en la vida diaria.

1.2. Antecedentes

En esta sección se hablará de los antecedentes investigativos que se utilizaron como referentes para el desarrollo del proyecto, la recopilación tiene como objetivo ofrecer un acercamiento a los temas que centran la atención de los investigadores del área y detectar la existencia de algunas líneas de investigación comunes así mismo, revisar estudios que examinen una misma pregunta la cual busca reconocer cómo incentivar a través de la actividad

física la formación y la adopción de estilos de vida saludables en la población de educación superior del club deportivo los Chavos.

Como primer paso se identificaron las palabras claves y sus descriptores (DeCs, MESH) que facilitaron adjuntar artículos que se relacionarán con el tema de interés, de allí se establecieron las bases de datos que fueron Scielo, Pubmed y Dialnet, posteriormente, por medio de Rayyan un gestor bibliográfico se reunieron los artículos relacionados al tema buscando conocer la calidad y la metodología empleada en las investigaciones realizadas en estudios sobre programas de actividad física que permitan mejorar los estilos de vida en población universitaria.

Durante la investigación se encontraron diferentes estudios que hablaban sobre la actividad física para la salud y los estudiantes universitarios. Iniciando con un estudio realizado por Varela (2011), el cual se realizó en diferentes universidades de Colombia, su objetivo fue describir las prácticas de actividad física e identificar la relación de las prácticas con los motivos para realizarlas y los recursos disponibles para llevarlas a cabo, acá se pudo evidenciar que a partir de la práctica de actividad física se logra un mayor bienestar psicológico, además estas personas se pueden percibir como más sanas, con menor estrés y presentan mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de actividad física, otros beneficios que se encontraron en este estudio fue una mayor satisfacción con respecto a su cuerpo, amor propio, y desarrollo personal para su vida diaria.

Por otra parte, en un estudio reciente propuesto por Merced (2022) se desarrolla una intervención dirigida a mejorar la condición física de estudiantes universitarios en Cuba, centrada en su formación. Esta estrategia incluyó medidas para promover un estilo de vida saludable basado en el autoconcepto y la autorregulación consciente de cada estudiante. Como resultado, se formuló una estrategia de intervención que enfatiza la práctica regular de actividad física, generando beneficios tangibles en la calidad educativa del graduado universitario.

Además, se examinó durante otra investigación realizada por Mantilla (2011), la prevalencia de actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en un grupo de estudiantes universitarios. El objetivo era analizar la relación entre el rendimiento académico y factores como la actividad física, así como el consumo de alcohol y tabaco en estudiantes universitarios. Los autores concluyeron que parte de la población estudiantil no cumple con los niveles mínimos para obtener beneficios en la salud. Para tener en cuenta, observaron que el porcentaje de consumo de alcohol y tabaquismo fue elevado, sugiriendo la necesidad de implementar programas que promuevan hábitos saludables, especialmente enfocados en la mejora de la actividad física, la prevención y reducción de malos hábitos de vida entre los estudiantes. También señalaron una asociación entre el consumo de tabaco y el rendimiento académico en los jóvenes de educación superior, aunque destacaron la necesidad de realizar más estudios que aborden otros factores relacionados con el desempeño académico, como estrategias de aprendizaje, aspectos socioeconómicos y características sociales.

Uno de los antecedentes relevantes en la investigación es un Programa Comunitario desarrollado en Costa Rica, enfocado en la promoción de estilos de vida saludables en áreas afectadas por enfermedades no transmisibles. Este programa, descrito por Coser (2003), tiene como objetivo principal proporcionar atención integral para estas enfermedades y fomentar la implementación de programas que promuevan estilos de vida saludables. Conocido como Carmen, este programa ha establecido una estructura organizativa y funcional con un enfoque multisectorial, encargada de formular políticas y directrices nacionales para enfrentar las enfermedades no transmisibles en el país. Además, busca capacitar al personal de los sectores involucrados en acciones de prevención, detección temprana y manejo de estas enfermedades, promoviendo el desarrollo de iniciativas integradas e innovadoras para educar a la población sobre la adopción de prácticas y hábitos saludables.

Por otro lado, en una investigación titulada "Educación física para la promoción de conocimiento y cuidado del cuerpo: una experiencia generadora de hábitos saludables" realizada por Cuervo (2014) en la Universidad Pedagógica Nacional, se destacó la importancia de educar físicamente a las personas. Este estudio subraya cómo la educación física puede ayudar a incorporar la importancia del ejercicio en el estilo de vida de los individuos, teniendo en cuenta los aspectos políticos, culturales y educativos que influyen en el sentir, pensar y actuar de las personas. Según Cuervo, esta concienciación no solo beneficia la salud, sino que también mejora aspectos académicos, demostrando que una educación física bien fundamentada puede tener un impacto integral en la vida de los estudiantes.

En Colombia, se han llevado a cabo diversos estudios acerca de los hábitos de vida de los estudiantes de educación superior. Por ejemplo, se realizó una investigación sobre este tema en la Facultad de Psicología de la Universidad de Manizales. En dicho estudio, se empleó una muestra de 172 alumnos pertenecientes a diferentes semestres del programa. Durante el segundo semestre de 2008, se recopiló información a través de un cuestionario autoadministrado.

Los propósitos de los estudios se fundamentan en inicialmente comprender los modos de vida, y luego avanzar hacia la promoción, investigación y evaluación de los cambios que pueden ocurrir mediante distintos programas, un enfoque que se sigue en la investigación siguiente. Según Talavera y Gavidia (2013), el creciente interés en cuestiones de salud refleja la comprensión de que la salud y el bienestar no son resultado del azar, sino que requieren un compromiso tanto individual como colectivo para ser alcanzados. Esto resalta la importancia de fomentar la responsabilidad personal en el cuidado de la salud, así como la relevancia de políticas y acciones colectivas que promuevan entornos saludables y accesibles para todos.

Cada uno de estos artículos proporciona una guía basada en estudios previos relacionados con los estilos de vida saludables. A partir de esta base, se decide evaluar desde cuatro dimensiones que presentan una gran necesidad de atención:

1. Salud físico-mental: Esta dimensión abarca el consumo de una alimentación saludable, la práctica de actividad física y el bienestar mental.

2. Social: Incluye aspectos como las relaciones personales, y las actividades lúdicas y recreativas.

3. Ético-moral: Se centra en la actitud hacia las normas, la solidaridad entre el grupo y la tolerancia.

4. Académico-familiar: Considera la relación entre el desempeño académico y el entorno familiar.

Estas dimensiones permiten una evaluación integral que no solo mejora la salud y el bienestar de los jóvenes, sino que también contribuye a su desarrollo personal y académico.

1.3. Pregunta de investigación

¿Cómo diseñar una propuesta didáctica de actividad física que incentive cambios en los estilos de vida saludables de los estudiantes de educación superior del club deportivo los Chavos?

1.4. Justificación

Las Universidades juegan un papel importante en todos los procesos de plantear, difundir e implementar conocimientos relevantes para el desarrollo y mejora de las condiciones de calidad de vida y salud en la población estudiantil, diversos autores han abordado la temática. Por ejemplo, Balaguer (2002) destaca el papel fundamental de las instituciones educativas en la promoción de la actividad física y el deporte como parte integral del bienestar estudiantil. Asimismo, Alvarez (2012) señala que la práctica regular de ejercicio físico no solo

mejora la salud física, sino que también tiene efectos positivos en la salud mental y emocional de los jóvenes.

Para respaldar la importancia de la actividad física como una práctica regular y sistemática para mejorar la salud y el bienestar en todas las personas, podemos recurrir a la declaración de la (OMS) sobre este tema:

"La actividad física regular es una de las cosas más importantes que una persona puede hacer para mejorar su salud. Puede ayudar a controlar su peso, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorar la salud mental y fortalecer los huesos y músculos. Todos los adultos deberían hacer actividad física regularmente, independientemente de su edad, género, condición social u ocupación. La actividad física regular puede proporcionar a las personas los recursos necesarios para enfrentar la vida con mayor capacidad, salud mejorada y mayor perseverancia, promoviendo un sentido de honestidad y responsabilidad en sus acciones. En resumen, permite a los individuos tener la vitalidad, vigor, fuerza y energía necesarios para cumplir con sus responsabilidades en la sociedad y adoptar hábitos que fomenten una vida saludable."

(Organización Mundial de la Salud, 2022)

Teniendo en cuenta lo anterior la siguiente investigación surge debido a experiencias empíricas que nosotros los universitarios evidenciamos día tras día, además, de los diferentes soportes teóricos que se encontraron donde se resalta una misma problemática sobre los malos estilos de vida que tienen los estudiantes de educación superior.

En este estudio, se busca mejorar y promover cambios en los estilos de vida de los jóvenes universitarios que forman parte del club deportivo "Los Chavos", considerando cuatro dimensiones: física/mental, social, ética/moral y académica/familiar. El objetivo es establecer una mejora continua y beneficios duraderos a lo largo de sus vidas mediante la implementación de un programa de actividad física. Durante el transcurso de la vida universitaria, se considera

crucial la creación de espacios dedicados al ejercicio físico para la salud, con la meta de potenciar las dimensiones mencionadas, las cuales son fundamentales para los estudiantes universitarios. A partir de la necesidad de implementar estos espacios, surge la propuesta de actividad física, la cual contribuirá de manera integral al bienestar del estudiante. Esto implica un mayor reconocimiento institucional y atención a temas importantes, seguido por mejoras en las relaciones sociales, el desarrollo personal en términos ético-morales para fortalecer la actitud hacia las normas y promover la solidaridad y tolerancia dentro del grupo, y finalmente, una mejora en los aspectos académicos y familiares al compartir actividades físicas de manera más estable y saludable con seres queridos cercanos.

Como lo señaló la Organización Panamericana de la salud OPS (2002):

La promoción de la salud es un proceso, no una solución fácil. Su propósito es lograr un resultado concreto en un plazo largo, pero con efectos a mediano y corto plazos. Los resultados concretos varían, comprenden la participación de los ciudadanos y la comunidad y contribuyen a mejorar la calidad de vida (p.15).

Además, se busca fomentar una conciencia y reflexión en los estudiantes sobre sus estilos de vida y la relación con la actividad física. La meta es innovar y captar la atención de los universitarios, proporcionándoles estrategias prácticas para su vida diaria que mejoren su bienestar psicológico y físico. Si los jóvenes universitarios mantienen una mejor salud, entendiendo que la salud implica más que la mera ausencia de enfermedad, se logrará tener estudiantes más asertivos, reflexivos y dispuestos a crear y participar en entornos más favorables para los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Así mismo, esta iniciativa surge de una comprensión profunda del entorno en el que vive esta población específica. Los jóvenes que participan en este club deportivo, provenientes principalmente de comunidades con recursos limitados, enfrentan dificultades adicionales para acceder a información y recursos que promuevan su salud y bienestar. Aunque participan en

actividades deportivas como el fútbol sala, están inmersos en un ambiente donde los aspectos técnicos y tácticos del deporte son prioritarios durante las prácticas, dejando de lado la promoción de estilos de vida saludables.

El club carece de recursos y herramientas para ofrecer programas que vayan más allá del ámbito deportivo y contribuyan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. La vulnerabilidad de estos jóvenes se ve agravada por la falta de instalaciones adecuadas para el juego y la ausencia de regulaciones, lo que dificulta la adopción de hábitos saludables. Por lo tanto, la propuesta educativa se justifica como una medida necesaria y relevante para intervenir en este contexto y proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para mejorar su salud y bienestar en general.

En la licenciatura en deporte, se busca formar profesionales con un entendimiento actualizado de las necesidades en entrenamiento, enseñanza deportiva y hábitos saludables. Este proyecto tiene como objetivo involucrar a la población de educación superior en el deporte, promoviendo la adhesión al mismo y resaltando los beneficios de llevar un estilo de vida activo y saludable.

Esta población, que está inmersa en la rutina del trabajo y el estudio, es especialmente susceptible debido a sus horarios ajustados, lo que les dificulta tomar conciencia sobre sus malos hábitos. Muchos desconocen qué comportamientos pueden ayudarles a establecer una rutina más saludable. Por esta razón, la propuesta se centra en la actividad física y la salud, explorando diversas alternativas que brinden el conocimiento y la experiencia necesarios para que los individuos puedan realizar cambios significativos en su vida en beneficio de su salud.

Este enfoque proporciona una ruta y una guía para gestionar los cambios que puedan surgir a lo largo del desarrollo de este proyecto con la población objetivo. Por ejemplo, permite anticipar y manejar situaciones como posibles recaídas en el proceso debido a falta de motivación, creencias arraigadas sobre la salud, hábitos poco saludables previos, entre otros

factores. Este énfasis también contribuye a la construcción y evaluación de la propuesta. Por lo tanto, este proyecto se desarrolla a través de esta línea de investigación porque enriquece el campo de la actividad física y el deporte como herramienta para mejorar los estilos de vida.

1.5. Objetivo General

Diseñar una propuesta didáctica por medio de la actividad física que permita incentivar cambios de estilos de vida saludables en la población de educación superior del Club Deportivo los Chavos.

1.6. Objetivos específicos

-Determinar los estilos de vida de los estudiantes de educación superior del Club Deportivo los Chavos.

-Estructurar a través del modelo PROCEDE/PROCEDE los elementos conceptuales y teóricos para el diseño de la propuesta de actividad física con el fin de incentivar cambios en los estilos de vida favorables en estudiantes de educación superior del Club Deportivo los Chavos.

- Reconocer la validez de contenido y criterio de la propuesta de actividad física planteada a través del modelo PRECEDE-PROCEED con miras a incentivar el cambio de estilos de vida en la población estudiantil de educación superior del Club Deportivo los Chavos.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

En el presente trabajo de grado, se aborda la crucial temática de mejorar los estilos de vida en estudiantes de educación superior a través de una propuesta de actividad física. El marco teórico que respalda esta investigación se posiciona como un fundamento conceptual que busca comprender la interrelación entre la actividad física, el bienestar psicofísico y la calidad de vida en el contexto universitario. Esta estructura conceptual no solo servirá para contextualizar nuestro estudio, sino también para fundamentar la necesidad de abordar esta problemática y proponer estrategias que promuevan estilos de vida saludables en la población estudiantil de educación superior.

2.1. Actividad Física

Desde una perspectiva funcional y biológica, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal que resulte de la contracción muscular y que aumente significativamente el consumo de energía del individuo. (Sánchez Bañuelos, 1996), Esto implica que cualquier acción que requiera movimiento y que active los músculos, desde caminar hasta practicar deportes intensos, puede considerarse actividad física. Este concepto abarca una amplia gama de actividades, desde las más cotidianas hasta las más vigorosas, todas las cuales tienen en común el hecho de que implican movimiento muscular y un consumo considerable de energía por parte del cuerpo.

Desde la licenciatura, la actividad física puede ser examinada desde una perspectiva que considera su impacto en diversos aspectos de la vida. Desde el punto de vista biopsicosocial, se reconoce que va más allá de simplemente ejercitar el cuerpo; implica aspectos físicos, psicológicos y sociales. En el ámbito físico, se observan los cambios que ocurren en el organismo como resultado de la actividad física. En el plano psicológico, se

reconocen los efectos sobre la autoestima y el bienestar emocional. Por último, en el aspecto social, se enfatiza cómo la actividad física puede servir como medio de conexión interpersonal, fomentando el intercambio de experiencias y contribuyendo al desarrollo personal Gonzales et al., (2003). Además, la actividad física se considera una experiencia personal que nos permite interactuar con nuestro entorno y desarrollar relaciones con otras personas, generando diversas vivencias (Barbosa & Urrea, 2018). En última instancia, la actividad física se percibe como una actividad humana que se transforma en una experiencia sensorial y motora, que nos permite explorar y comprender el mundo y la realidad que nos rodea (Vidarte, 2011). En conclusión, nuestras interacciones con el entorno no solo promueven la interacción social, sino que también enriquecen nuestra comprensión y experiencia del mundo, ampliando nuestra percepción y conocimiento de la realidad.

2.2. Salud

La definición de salud es fundamental para iniciar el proyecto de investigación. Diversos autores, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Carta Constitucional (1946), han abordado este concepto. Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, que implica una sensación de tranquilidad y satisfacción. Sin embargo, surge la interrogante sobre si realmente existe un bienestar completo, ya que frecuentemente nos enfrentamos a situaciones que perturban nuestra tranquilidad. Esta brecha entre salud y enfermedad está relacionada con diversos factores externos, como físicos, sociales y psicológicos. La OMS también destaca la relación entre salud y enfermedad, argumentando que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedades, sino un estado de bienestar integral.

Por otro lado, la definición propuesta por Valenzuela (2016), que considera la salud como un estado integral que abarca el bienestar físico, mental y social, y que se manifiesta a

través de la capacidad de funcionamiento óptimo en todos estos aspectos. Esta definición resalta la importancia de la capacidad de funcionar como un aspecto objetivo de la salud, además de la ausencia de enfermedades. En resumen, el concepto de salud es flexible y se adapta a diferentes contextos históricos, culturales y condiciones de vida de la población.

2.2.1. Estilos de vida

Los estilos de vida se ven influenciados por una serie de procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamientos y acciones individuales y grupales que buscan satisfacer las necesidades humanas y mejorar la calidad de vida. En la sociedad actual, el estilo de vida saludable está estrechamente relacionado con la forma en que las personas viven y realizan sus actividades diarias, incluyendo el trabajo, la alimentación, el hogar y el uso de tecnologías emergentes. El cuidado de la salud se ha convertido en una preocupación importante, ya que las personas enfrentan una vida agitada dividida entre diversas responsabilidades como el trabajo, la familia y los estudios, lo que puede conducir a la adopción de hábitos poco saludables.

Estos hábitos, como la alimentación, el sueño, el consumo de alcohol, el tabaquismo y la actividad física, se consideran comportamientos sostenidos que pueden influir en la salud y la longevidad de una persona. Algunos de estos comportamientos pueden ser modificados para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo II, la hipertensión, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, que representan una importante carga social y económica a nivel mundial.

Es importante tener en cuenta que el estilo de vida no solo depende de las decisiones individuales, sino que también está influenciado por factores sociales, culturales, educativos, económicos y familiares. Estos factores pueden actuar como limitantes o facilitadores en la adopción de comportamientos saludables. En conjunto, el estilo de vida y los factores que lo

influyen y juegan un papel crucial en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar general de las personas.

2.2.2. Cuestionario de estilos de vida C. E. V. S.

Los cuestionarios de estilos de vida son herramientas esenciales en la investigación y la práctica de la salud pública, permitiendo evaluar diversos aspectos del comportamiento y los hábitos que influyen en el bienestar general de las personas. Estas evaluaciones ofrecen una visión integral de cómo las decisiones cotidianas, desde la actividad física hasta la alimentación y la gestión del estrés, impactan en la salud a largo plazo.

Según un experto en salud pública y prevención de enfermedades, los cuestionarios de estilos de vida son cruciales para comprender la interacción entre el individuo y su entorno, así como para diseñar intervenciones efectivas que fomenten cambios positivos (Katz et al., 1970). Estas herramientas nos ayudan a identificar patrones de comportamiento y áreas de mejora, además de evaluar el impacto de intervenciones y programas de salud. Sin embargo, otro experto advierte que es fundamental considerar el contexto cultural y social de las personas al analizar los resultados de estos cuestionarios (Mead, 1969). Aunque los cuestionarios proporcionan datos cuantitativos importantes, es necesario contextualizarlos dentro del entorno cultural y social de los individuos para comprender completamente sus hábitos y comportamientos.

El Cuestionario de Estilos de Vida (CEVS) es un ejemplo de una herramienta diseñada para evaluar diversos aspectos del estilo de vida de las personas, proporcionando información detallada sobre sus elecciones y comportamientos relacionados con la salud y el bienestar (Bazán & Carcausto, 2019).

En conclusión, los cuestionarios de estilos de vida son herramientas valiosas en la promoción de la salud y el bienestar. Desde la investigación hasta la práctica clínica, estas

evaluaciones nos proporcionan información esencial para comprender mejor los factores que influyen en la salud y tomar medidas efectivas para mejorarla.

2.2.3. Prevención y promoción en salud

La promoción de la salud se define como el proceso que capacita a las personas para tener mayor control sobre los factores determinantes de su salud, llevándolas a mejorarla. Para lograr un bienestar integral, que abarque lo físico, mental y social, es esencial que individuos o grupos identifiquen y persigan sus metas, satisfagan necesidades y se adapten al entorno (Organización Panamericana de la Salud, 2002). La actividad física emerge como una estrategia clave en este proceso, contribuyendo significativamente a la promoción y el mantenimiento de una salud óptima.

La promoción de la salud se asocia estrechamente con la prevención primaria, preparando e influyendo en intervenciones individuales y colectivas a través de la actividad física y el ejercicio. Va más allá de la mera difusión de información sobre programas físicos, abarcando políticas para reducir el sedentarismo, mejorar la movilidad urbana, adaptar espacios públicos y abordar enfermedades crónicas en intervenciones colectivas. A nivel individual, implica intervenir en entornos para facilitar la actividad física con espacios propicios que fomenten decisiones de cambio de estilo de vida (Garzon et al., 2018).

Durante mucho tiempo se ha sostenido la premisa de que la cantidad de actividad física guarda una relación directa con los beneficios para la salud; en otras palabras, a mayor actividad física, mejor salud. No obstante, en la actualidad se cuestiona abiertamente el énfasis exclusivo en la conexión entre la salud y niveles elevados e intensidades de actividad física. Se considera crucial reconocer que la práctica de actividad física no solo influye en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, sino que también destaca por proporcionar una notable conexión con uno

mismo. Esto se traduce en mejoras en la autoimagen, la conciencia de la realidad, la motivación, la socialización con otras personas y la capacidad de disfrutar simplemente de una actividad placentera, facilitando así procesos de autorrealización en la vida (Grimaldo, 2012).

La Guía para la prescripción y evaluación del ejercicio del Colegio Americano de Medicina del Deporte (1999) plantea que la relación entre la actividad física y sus beneficios para la salud es crucial, destacando que cualquier nivel de actividad es mejor que la inactividad. Es fundamental comprender cómo la práctica regular de actividad física impacta positivamente en diversos aspectos de la salud, ya sea como herramienta educativa, terapéutica, preventiva o de bienestar.

La actividad física desempeña roles educativos, terapéuticos, preventivos y de bienestar. En su aspecto educativo, implica difundir información sobre beneficios, precauciones y ámbitos de práctica, con el fin de fomentar la salud. Como recurso terapéutico, se utiliza para restablecer la función corporal o tratar lesiones, siguiendo recomendaciones médicas. Además, en su función preventiva, se emplea para reducir el riesgo de enfermedades, incluyendo el tratamiento de enfermedades crónicas. Finalmente, en su dimensión de bienestar, promueve el desarrollo personal y social, mejorado así la calidad de vida del individuo según la Organización Mundial de la Salud (2011).

Además, en el campo de la promoción de la salud, encontramos el modelo PRECEDE-PROCEED que es una herramienta ampliamente reconocida y utilizada para el diseño, implementación y evaluación de programas de educación en salud. Este modelo proporciona un marco estructurado que guía a los profesionales de la salud y educadores en la identificación de factores clave que influyen en el comportamiento de las personas y en la creación de intervenciones efectivas para promover cambios positivos en la salud y el bienestar. A lo largo de esta introducción del modelo, explicaremos los componentes clave del modelo PRECEDE-PROCEED y su aplicación en la planificación y ejecución de programas de educación en salud,

destacando su enfoque centrado en el individuo y en la comunidad, así como su capacidad para promover cambios sostenibles y significativos en la salud pública.

2.2.4. Modelo de educación en salud (PRECEDE-PROCEED)

El modelo PRECEDE/PROCEED, desarrollado por Green et al., 1988, es un enfoque conceptual que aborda la planificación y evaluación educativa desde una perspectiva holística de la salud. Reconoce que la salud está influenciada por múltiples factores y que estos tienen un impacto directo en las decisiones y comportamientos de las personas. Desde esta premisa, la educación se considera un pilar fundamental en la promoción de la salud.

El modelo se basa en teorías relacionadas con las creencias, actitudes y valores en torno a la salud, con el objetivo de identificar los factores que influyen en las decisiones y acciones de las personas (Green et al., 1988). Según el paradigma cognitivo, la conducta de una persona está determinada por sus interpretaciones de la realidad, que pueden no coincidir necesariamente con la realidad objetiva. Este enfoque considera tanto los elementos cognitivos como los emocionales, incluyendo el valor subjetivo que una persona asigna a una conducta específica, su expectativa de éxito y la creencia de que esa acción concreta producirá el resultado deseado.

El modelo PRECEDE/PROCEED consta de dos etapas principales: la determinación de las necesidades educativas (PRECEDE) y el desarrollo de los componentes del programa (PROCEED). La primera etapa se centra en evaluar las necesidades generales de una población, identificando sus necesidades específicas y conductas de salud relacionadas. El objetivo es modificar las creencias y conocimientos de la población para que tomen decisiones racionales sobre su salud. La segunda etapa se enfoca en implementar las actividades diseñadas y evaluar su efectividad a través de procesos, resultados e impactos.

Durante la fase PRECEDE, se llevan a cabo varios diagnósticos importantes:

1. Diagnóstico social: Evalúa la calidad de vida de la población.
2. Diagnóstico epidemiológico: Examina el estado de salud de la comunidad.
3. Diagnóstico de comportamiento y ambiente: Analiza los estilos de vida, comportamientos y el entorno.
4. Diagnóstico educativo y organizacional: Evalúa factores de predisposición, refuerzo y facilitadores.
5. Diagnóstico administrativo y de políticas: Revisa la promoción de la salud, la educación en salud, las políticas y la organización.

Estos diagnósticos permiten una comprensión integral de las necesidades y condiciones de la comunidad, facilitando la planificación de intervenciones efectivas y específicas.

En la fase PROCEED, se lleva a cabo la implementación del programa, la evaluación del proceso, la evaluación del impacto y la evaluación de los resultados.

2.3. Educación Superior

La educación superior, como nivel de formación que sigue a la educación secundaria, juega un papel crucial en el desarrollo individual y social. Proporciona una base sólida de conocimientos especializados y habilidades que preparan a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo moderno. La educación superior abarca una amplia gama de instituciones y programas académicos, incluyendo universidades, colegios comunitarios, institutos técnicos y profesionales. Este nivel de educación se centra en la adquisición de habilidades avanzadas y conocimientos especializados en áreas específicas del estudio, preparando a los estudiantes para carreras profesionales y contribuciones significativas a la sociedad.

Autores como John Dewey, citado por Ruiz (2015), proponen una educación superior que promueva el pensamiento crítico, la creatividad y la participación activa de los estudiantes

en su propio aprendizaje. Dewey sostenía que la educación superior debía enfocarse en el desarrollo integral del individuo, preparándolo para contribuir de manera significativa en una sociedad democrática. Por otro lado, Paulo Freire, citado por Cruz (2020), es conocido por su teoría de la educación liberadora. Freire argumentaba que la educación superior debe centrarse en la conciencia crítica y la transformación social. Abordó la educación desde una perspectiva crítica, subrayando la importancia de una pedagogía liberadora que empodere a los estudiantes para cuestionar las estructuras de poder y transformar la sociedad.

2.3.1. Actividad Física en Educación Superior

La integración de la actividad física en la educación superior ha sido objeto de interés creciente debido a su impacto en el bienestar general de los estudiantes. Autores como Cancino et al., (2009) han destacado la importancia de adoptar un enfoque global en la educación superior, que incluya el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes. En este contexto, la actividad física emerge como un componente vital para promover un estilo de vida saludable y mejorar el rendimiento académico.

La inclusión de la actividad física en la educación superior ha sido respaldada por diversos estudios que muestran una correlación positiva entre el ejercicio regular y el éxito académico. Autores como Biber et al., (2022) han demostrado que la actividad física mejora la función cognitiva y la atención, lo que puede traducirse en un mejor desempeño académico. Por lo tanto, las instituciones de educación superior están adoptando políticas y programas que promueven la participación activa de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas. Además de los beneficios académicos, la actividad física en la educación superior también promueve el desarrollo integral de los estudiantes. Autores como Cardona et al., (2014) han señalado que la participación en deportes y actividades físicas fomenta habilidades de trabajo en equipo, liderazgo y resolución de problemas, que son fundamentales para el éxito

profesional y personal. Las universidades están expandiendo sus instalaciones deportivas y ofreciendo una variedad de opciones de actividad física para satisfacer las necesidades e intereses de sus estudiantes.

En conclusión, la integración de la actividad física en la educación superior es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes y su bienestar general. Autores como DeShaw et al., (2023) enfatizan la importancia de crear entornos universitarios que fomenten estilos de vida saludables y hábitos de ejercicio a largo plazo. Al fomentar la participación en actividades físicas, las instituciones de educación superior están preparando a los estudiantes no solo para el éxito académico, sino también para una vida equilibrada y satisfactoria.

2.4. Propuesta didáctica

Las propuestas didácticas son conjuntos de actividades y recursos planificados por los docentes con el fin de facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Según Mendoza et al., (2012) , estas propuestas incluyen objetivos, contenidos, métodos, recursos y evaluación, y están diseñadas para alcanzar objetivos de aprendizaje específicos. Ausubel (1968) también destacan la importancia de estas propuestas como herramientas pedagógicas detalladas que buscan promover la adquisición de nuevos conocimientos y adaptarse a las necesidades y características de los estudiantes.

Cuando se trata de propuestas didácticas centradas en la actividad física en el ámbito universitario, autores como Breinbauer & Maddaleno, (2008) señalan que integrar actividades físicas en el plan de estudios no solo mejora la salud física de los estudiantes, sino que también aumenta su motivación, participación y rendimiento académico. Por lo tanto, es crucial que los docentes diseñen actividades que fomenten la participación activa de los estudiantes y que integren la actividad física como parte integral del proceso de aprendizaje.

Además, estas propuestas pueden promover habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas entre los estudiantes universitarios. Durán et al., (2009) argumentan que la actividad física puede estimular el pensamiento creativo y la colaboración entre los estudiantes. Al alentar la exploración y el descubrimiento a través de actividades físicas, los docentes pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades esenciales para su éxito académico y profesional.

2.5. Marco conceptual

Los conceptos que se mencionan a continuación ayudarán a comprender un poco más sobre la temática que se trabajara en este proyecto, además de esto tener una ruta clara sobre algunas definiciones que se necesitan abordar para el conocimiento del tema.

2.5.1. Actividad física:

La práctica regular de actividad física es esencial para mantener un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida. Además de los beneficios evidentes para la salud física, la actividad física también influye positivamente en el bienestar emocional, social y cognitivo de las personas. En un mundo cada vez más sedentario, es crucial comprender la importancia de la actividad física y su significado. Este tema explora los diferentes aspectos relacionados con la actividad física y su impacto en la salud y el bienestar general.

2.5.2. Prevención de la enfermedad

La prevención de enfermedades es fundamental en la atención médica contemporánea, y la promoción de estilos de vida saludables desempeña un papel vital en este proceso. Adoptar hábitos que fomenten la salud y el bienestar puede disminuir de manera significativa el riesgo

de desarrollar diversas enfermedades, tanto crónicas como agudas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevención de enfermedades implica medidas no solo para evitar la aparición de enfermedades, como la reducción de factores de riesgo, sino también para detener su progreso y mitigar sus efectos una vez que se han manifestado (OMS, 2013).

Desde la perspectiva de Leavell y Clark, prominentes figuras en epidemiología y medicina preventiva, se identifican tres niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria se enfoca en evitar la aparición de enfermedades, la secundaria busca la detección temprana y el tratamiento de enfermedades, mientras que la prevención terciaria tiene como objetivo mitigar el impacto y las complicaciones de enfermedades ya establecidas (Leavell & Clark, 1965). Estos enfoques complementarios son esenciales para abordar de manera efectiva la gama completa de la salud pública y promover el bienestar general de la población.

2.5.3. Sedentarismo

El sedentarismo es un fenómeno cada vez más común en la sociedad moderna, caracterizado por un estilo de vida inactivo con escasa o nula participación en actividades físicas o deportivas. Según la Organización Mundial de la Salud (2010), el sedentarismo se refiere a la falta de actividad física y al tiempo prolongado de estar sentado o acostado, lo cual puede ser perjudicial para la salud. Esta definición destaca la importancia de evitar el sedentarismo y fomentar un estilo de vida activo para mantener la salud y el bienestar general.

Por otra parte, Fox (2012) define el sedentarismo como la falta de actividad física, especialmente en las extremidades inferiores, lo que resulta en un bajo gasto de energía y una tasa metabólica en reposo reducida. Esta definición resalta que el cuerpo no está utilizando la energía de manera efectiva y no quema suficientes calorías para mantener un equilibrio metabólico saludable.

2.5.4. Salud

La salud es un concepto integral que va más allá de la mera ausencia de enfermedad. Se refiere al estado de completo bienestar físico, mental y social de un individuo. Esta definición, establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946, resalta la importancia de considerar todos los aspectos de la vida de una persona para evaluar su salud.

En el enfoque de "Salud Positiva", se enfatiza que la salud no se limita a la ausencia de enfermedades, sino que también implica un estado de bienestar óptimo y la capacidad de enfrentar desafíos. Según Huber et al., (2011), la salud positiva se define como la capacidad de adaptarse y autorregularse, manteniendo la resiliencia, la autonomía, la conexión social y la calidad de vida. Esto subraya la importancia de no solo centrarse en tratar enfermedades, sino también en promover un estado de salud global que permita a las personas afrontar los desafíos diarios con fortaleza y bienestar emocional.

2.5.5. Estilos de vida

Los estilos de vida no son simplemente elecciones diarias; representan la forma en que vivimos y experimentamos el mundo. Desde nuestras rutinas diarias hasta nuestras elecciones de alimentación, ejercicio y ocio, cada aspecto de nuestra vida contribuye a nuestro estilo de vida único. Estos estilos están influenciados por una variedad de factores, como procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos individuales y colectivos, todos los cuales contribuyen a la satisfacción de nuestras necesidades humanas y a la búsqueda de la calidad de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida se define como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus

normas, sus inquietudes". Esta definición resalta la relevancia de comprender cómo nuestras experiencias y perspectivas individuales moldean nuestro estilo de vida y bienestar.

Además, el estilo de vida se refiere a los "patrones de comportamiento, actitudes y hábitos que determinan la forma en que una persona vive su vida y se relaciona con su entorno". Esta definición destaca la influencia de nuestras acciones diarias, como la actividad física, la nutrición, el sueño y el manejo del estrés, en nuestra salud general y calidad de vida. Reconocer cómo nuestras elecciones afectan nuestra propia salud y bienestar, así como el mundo que nos rodea, es fundamental para entender y promover estilos de vida saludables.

2.5.6 Hábitos saludables

Prochaska y DiClemente (1983) propusieron el Modelo Transteórico, que describe los cambios de comportamiento en distintas etapas, desde la contemplación hasta el mantenimiento. En este contexto, los hábitos saludables se entienden como acciones sostenidas a lo largo del tiempo, marcando una transición hacia un estilo de vida más beneficioso para la salud.

Otro enfoque significativo proviene de Ajzen y Fishbein (1991) y su Teoría de la Acción Razonada, que destaca la influencia de las actitudes y las normas sociales en la formación de hábitos. Según esta teoría, la adopción de hábitos saludables está vinculada a la intención de realizar comportamientos específicos, mediada por factores como las creencias y las percepciones sociales.

En una perspectiva más reciente, Laguardo et al., (2014) ha explorado la formación de hábitos a través del concepto de "pequeños cambios". Sugiere que la adopción gradual de pequeñas modificaciones en el comportamiento puede conducir a la consolidación de hábitos saludables a largo plazo. Esta perspectiva resalta la importancia de la consistencia y la adaptabilidad en la formación de hábitos positivos.

2.5.7. Educación para la salud

La educación para la salud desempeña un papel crucial al capacitar a las personas para comprender los factores que impactan su bienestar y proporcionarles las herramientas necesarias para adoptar estilos de vida saludables y tomar decisiones saludables en su vida cotidiana. A lo largo del tiempo, diversas perspectivas han contribuido a definir y enriquecer este concepto. Uno de los enfoques centrales proviene de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en 1986 definió la educación para la salud como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla". Esta definición resalta la importancia de empoderar a las personas para que tomen un papel activo en el cuidado de su salud y promuevan cambios positivos en su bienestar. Esta definición enfatiza el empoderamiento individual y la toma de decisiones informadas en relación con la salud.

Además, Nutbeam (1998) propuso un modelo tridimensional que comprende la alfabetización sanitaria, la educación sanitaria y la promoción de la salud. Esta perspectiva amplía la noción tradicional de educación para la salud, integrando elementos como la capacidad para acceder, comprender y utilizar la información relacionada con la salud. En una visión más contemporánea, Green y Kreuter (2005) conceptualizan la educación para la salud como un proceso interactivo y participativo que busca influir en la toma de decisiones de las personas, grupos y comunidades para mejorar su salud. En este enfoque, se destaca la importancia de considerar los contextos sociales, culturales y económicos en el diseño de intervenciones educativas. Esta definición subraya la necesidad de un enfoque global y sensible al contexto en la educación para la salud, que tenga en cuenta las complejas interacciones entre los individuos y su entorno para promover un cambio positivo y sostenible en la salud y el bienestar.

2.5.8. Propuesta Didáctica

Una propuesta didáctica es un conjunto de actividades y recursos planificados por el docente para promover el aprendizaje de los estudiantes, teniendo en cuenta sus características y necesidades, y los objetivos educativos que se pretenden alcanzar. Según Pedreira;(2007) "La propuesta didáctica es un diseño que organiza los contenidos, las metodologías y los recursos en el aula para que los alumnos puedan aprender de manera significativa y autónoma". Esta definición resalta la importancia de un enfoque estructurado que busca facilitar un proceso de aprendizaje significativo y autónomo para los alumnos.

Por otro lado, Pérez (2003) plantea que "La propuesta didáctica es un proceso de diseño y planificación de actividades que tienen como objetivo promover el aprendizaje significativo de los estudiantes, teniendo en cuenta sus características y necesidades individuales". Esta definición destaca que la propuesta didáctica no se trata solo de la entrega de contenido, sino de crear experiencias de aprendizaje que sean estimulantes y relevantes para los estudiantes, lo que les permite construir conocimiento de manera activa y participativa.

2.6 Marco legal

A continuación, se presentan las instituciones que este proyecto tuvo en cuenta, para efectos de sustento legal.

2.6.1 Ley 181 de 1995

La Ley 181 de 1995, conocida como "Ley del Deporte en Colombia", es un hito importante en la promoción y regulación de la actividad física y el deporte en el país. Esta legislación ha sido fundamental para el desarrollo del deporte en Colombia y ha sentado las

bases legales para la creación de políticas públicas que fomenten la práctica deportiva y promuevan un estilo de vida activo y saludable entre la población.

La Ley 181 establece disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, además de crear el Sistema Nacional del Deporte. Esta ley ha sido una herramienta crucial en el impulso del deporte y la actividad física en Colombia, proporcionando un marco legal sólido para la promoción de estilos de vida saludables y la formación de atletas en el país. Su implementación ha contribuido significativamente al desarrollo integral de la sociedad colombiana, fomentando la inclusión, el bienestar y la excelencia deportiva.

Al basar nuestro proyecto en esta ley, garantizamos que nuestra propuesta esté respaldada por un marco normativo sólido y que se enfoque en objetivos prioritarios para el desarrollo integral de los estudiantes y la sociedad en general.

2.6.2 Ley 375 de 1997

La Ley 375 de 1997 en Colombia representa un avance significativo en la protección y promoción de la actividad física y el deporte en el país. Esta ley establece disposiciones específicas para garantizar el acceso equitativo a la práctica deportiva y fomentar un estilo de vida activo y saludable entre la población.

Esta legislación, titulada "Por la cual se establece el fomento y la regulación del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, el Fondo Nacional del Deporte, la Comisión Nacional del Deporte y el Comité Olímpico Colombiano, y se dictan otras disposiciones", ha sido un instrumento fundamental para promover el deporte, la recreación y la actividad física en Colombia. Establece un marco normativo sólido y estructuras institucionales para su desarrollo y regulación.

Al respaldar nuestra propuesta en esta ley, nos aseguramos de que esté alineada con las políticas y objetivos nacionales para promover un estilo de vida activo y saludable entre la población colombiana. Además, esta legislación proporciona un respaldo legal sólido para nuestras iniciativas en el ámbito del deporte y la actividad física.

2.6.3 Artículo 49

Este artículo garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Además, establece que toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y el de su comunidad. En este sentido, proporciona un marco legal y ético que respalda la importancia de la actividad física como parte integral de un estilo de vida saludable. Además, establece la necesidad de promover su práctica de manera accesible y equitativa para todos los miembros de la comunidad educativa.

2.6.4 Legislación en Salud:

La Ley 9 de 1979, en su Título XII, establece los derechos y deberes relacionados con la salud. Reconoce la salud como un bien público (Art. 594) y garantiza a todos los habitantes el derecho a recibir prestaciones de salud de acuerdo con las leyes y regulaciones vigentes, así como el deber de contribuir a la conservación de la salud individual y comunitaria (Art. 594). Además, otorga el derecho a vivir en un ambiente saludable, según lo estipulado en las leyes y regulaciones pertinentes, y establece el deber de proteger y mejorar el entorno (Art. 596). Esta ley promueve una responsabilidad compartida en el cuidado de la salud pública al enfatizar la importancia de la conservación de la salud propia y comunitaria, así como la protección del medio ambiente.

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de estudio

Este estudio se basa en un enfoque metodológico cuantitativo, el cual se centra en la recopilación y el análisis de datos numéricos para abordar preguntas de investigación específicas. Este enfoque permite obtener una visión detallada y precisa de la población estudiantil universitaria en un momento determinado, así como analizar las relaciones entre variables y describir fenómenos en un contexto particular.

El enfoque cuantitativo implica la aplicación de reglas lógicas en la recolección y el análisis de datos, seguido por un análisis estadístico que busca medir con precisión las variables de estudio. Esto permite una generalización más amplia de los resultados, un mayor control sobre los fenómenos estudiados y la posibilidad de repetir el estudio en diferentes contextos. Además, facilita la comparación con otros estudios similares y la identificación de patrones, tendencias y relaciones significativas entre las variables.

En resumen, este enfoque proporciona un marco riguroso y objetivo para investigar la relación entre la actividad física y los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos contribuirán a mejorar la comprensión de esta relación y a informar futuras intervenciones para promover estilos de vida saludables en el ámbito universitario.

3.2. Diseño

El diseño de un estudio de corte transversal es una estrategia metodológica fundamental en la investigación cuantitativa, especialmente adecuada para capturar una instantánea de los comportamientos y actitudes de los estudiantes en relación con la actividad física y los estilos de vida saludables. Este enfoque permite recopilar datos en un solo punto en el tiempo, proporcionando una visión general de la situación en un momento específico.

Con este diseño, se recopilan datos sobre la participación en actividad física, los hábitos alimenticios, el nivel de estrés y otros aspectos relacionados con el bienestar de los estudiantes universitarios en un momento determinado. Esto facilita la identificación de patrones y tendencias en los estilos de vida de los estudiantes, así como la exploración de posibles asociaciones entre la actividad física y otros aspectos de su bienestar.

Los resultados obtenidos a través de este diseño de estudio serán valiosos para informar y mejorar la propuesta didáctica diseñada para incentivar cambios positivos en los estilos de vida de los estudiantes a través de la actividad física. Al proporcionar una instantánea de la situación actual, este enfoque ayudará a desarrollar intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes universitarios en relación con la actividad física y el bienestar general

3.3. Alcance

En el presente trabajo, el alcance es descriptivo. Según Cohen, Manion y Morrison (2018), este tipo de estudio se enfoca en describir y analizar fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, sin manipulación por parte del investigador. El trabajo de investigación se basará en la descripción detallada de los elementos relevantes del contexto educativo y de los comportamientos relacionados con la actividad física. Conforme a Bogdan y Biklen (1982), el enfoque descriptivo permite una comprensión profunda de los fenómenos estudiados, lo que es crucial para el desarrollo de intervenciones efectivas. Se recopilan datos cualitativos a través de técnicas como la observación participante, con el fin de identificar necesidades, intereses y barreras relacionadas con la actividad física entre los estudiantes universitarios.

La información obtenida mediante este enfoque permite diseñar una propuesta didáctica adaptada a las características y necesidades específicas de la población estudiantil. Se elaborarán estrategias y actividades que fomenten la participación activa de los estudiantes en la actividad física, teniendo en cuenta factores como sus preferencias, horarios y entorno social.

Siguiendo los principios del enfoque descriptivo, se buscará capturar la complejidad de los estilos de vida de los estudiantes y su relación con la actividad física, con el objetivo de ofrecer una propuesta integral y contextualizada.

En conclusión, el enfoque descriptivo proporciona un marco adecuado para el diseño del trabajo de investigación. Al centrarse en la comprensión detallada de los fenómenos estudiados y en la adaptación de las intervenciones a las características específicas del contexto, este enfoque permite desarrollar una propuesta que sea relevante, efectiva y significativa para los estudiantes universitarios. Los hallazgos obtenidos a través de este proceso descriptivo contribuirán a mejorar la comprensión de los factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes y a informar futuras intervenciones en el ámbito educativo.

3.4. Población de estudio

Se toma la población por razones empíricas y diferentes estudios encontrados durante nuestra revisión sistemática, ya que como estudiantes de educación superior evidenciamos malos hábitos en nuestro diario vivir, el cual nos conduce a tener un mal estilo de vida que más adelante se podría ver reflejado en enfermedades no transmisibles, además, a esto se evidenció en la revisión que es una problemática que va en aumento y cada vez se presenta más en estudiantes de educación superior.

En el diseño de esta investigación, se optó por tomar una muestra a conveniencia debido a diversas consideraciones prácticas y logísticas. En primer lugar, el acceso limitado a la población objetivo y las restricciones de tiempo y recursos hicieron que la selección de participantes mediante un método de muestreo más riguroso fuera impracticable. Además, la naturaleza exploratoria de la investigación requería una rápida recolección de datos para proporcionar percepciones iniciales sobre el fenómeno en estudio. Tomar una muestra por conveniencia es una estrategia comúnmente utilizada en investigación social cuando los investigadores tienen limitaciones de tiempo, recursos o acceso a la población objetivo

(Babbie, 2000), A pesar de las limitaciones asociadas con este enfoque, se implementaron estrategias para minimizar posibles sesgos y maximizar la validez de los resultados.

La población está conformada por estudiantes de educación superior que pertenecen al club de fútbol sala los Chavos, sede Bogotá (hombres y mujeres) entre 18 a 26 años. La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes, de los cuales los criterios de inclusión y exclusión fueron.

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Edad (18-26)	No estar en el rango de edad establecido.
Diagnóstico médico (ser aptos para realizar actividad física)	Lesiones recientes (Se excluyen aquellos con lesiones recientes que podrían impedir su participación en las actividades del club)
Participación (asistir a más del 80% de las sesiones),	Condiciones médicas que contraindiquen la actividad física (Se excluyen aquellos con condiciones médicas que puedan poner en riesgo su salud al participar en actividad física)
Estar matriculado en una institución de educación superior (Los participantes Deben estar participando de forma activa en una institución de educación superior en Bogotá)	Uso de drogas o alcohol durante las sesiones (Se excluyen aquellos que participan en actividades relacionadas con el consumo de drogas o alcohol durante las sesiones del club)
Afiliación al club (Los participantes deben ser miembros registrados del club de fútbol sala los Chavos)	No estar participando de forma activa en una institución de educación superior en Bogotá
La Comprensión del consentimiento informado (Los participantes deben ser capaces de entender y proporcionar consentimiento informado para participar en la investigación).	No estar afiliado al club de fútbol sala los Chavos Falta de consentimiento informado

Fuente: Propia

3.5. Variables de la investigación

En esta sección lo que se plantea es detallar las variables que serán objeto de estudio en la investigación. La elección de las variables adecuadas es fundamental para comprender y abordar de manera efectiva el fenómeno de objeto de estudio, en este caso, los estilos de vida de los jóvenes de educación superior y como una propuesta de actividad física puede impactar en ellos. La investigación se centra en identificar los factores que influyen en los estilos de vida. Para lograr esto se abordan tres variables principales: la variable independiente, representada por los resultados de la encuesta de estilos de vida (CEVS), y las variables dependientes, que incluyen la propuesta didáctica y el formato de validación.

La encuesta de estilos de vida se presenta como la variable independiente, ya que servirá como instrumento para recopilar datos objetivos sobre los hábitos, comportamientos y preferencias de los estudiantes de educación superior en relación con su estilo de vida. A través de este instrumento se podrá obtener una comprensión más profunda de las características y necesidades del grupo de objeto, lo que orientará el diseño de la propuesta didáctica y el formato de validación de la misma, las encuestas son instrumentos fundamentales para recopilar datos objetivos sobre variables clave en investigaciones relacionadas con la salud y el bienestar (Casas Anguita et al., 2003).

Por otro lado, las variables dependientes, la propuesta didáctica y el formato de validación, son elementos clave en la intervención propuesta. La propuesta didáctica constituye una de las variables dependientes de este estudio. Se refiere al plan diseñado para implementar actividades físicas que motiven y promuevan cambios positivos en los estilos de vida de los jóvenes universitarios, el diseño de estas propuestas didácticas efectivas requiere una comprensión profunda de las necesidades y características del grupo objetivo, (García, 2014). Por su parte el formato de validación también se considera una variable dependiente en este estudio. Este formato se utilizará para evaluar la efectividad y pertinencia de la propuesta

didáctica diseñada, los procesos de validación son esenciales para garantizar la fiabilidad y validez de las intervenciones educativas (Pérez, 2020).

Las variables de esta investigación están diseñadas para proporcionar una comprensión integral de cómo una propuesta didáctica de actividad física puede influir en los estilos de vida de los jóvenes universitarios. Al definir y contextualizar estas variables, se establece una base sólida para el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación

3.6. Fuentes de información

El proyecto de investigación tiene el objetivo de fundamentar sólidamente esta propuesta y garantizar su efectividad, se ha recurrido a una variedad de fuentes de información, tanto primarias como secundarias. Esta combinación de fuentes ofrece una perspectiva integral sobre la temática abordada, enriqueciendo el análisis y proporcionando un respaldo sólido a las conclusiones del estudio.

3.6.1 Resultados de la Encuesta en el Club Deportivo Los Chavos

Esta fuente proporciona datos directos sobre los hábitos, actitudes y comportamientos relacionados con los estilos de vida de los miembros del club deportivo los chavos. Los resultados de la encuesta ofrecen una visión detallada de las áreas de interés y las necesidades específicas de esta población, sirviendo como punto de partida para el diseño de la propuesta didáctica.

Para comenzar, se muestra de forma visual y detallada el resultado de la encuesta basada en valores, con el objetivo de facilitar su interpretación.

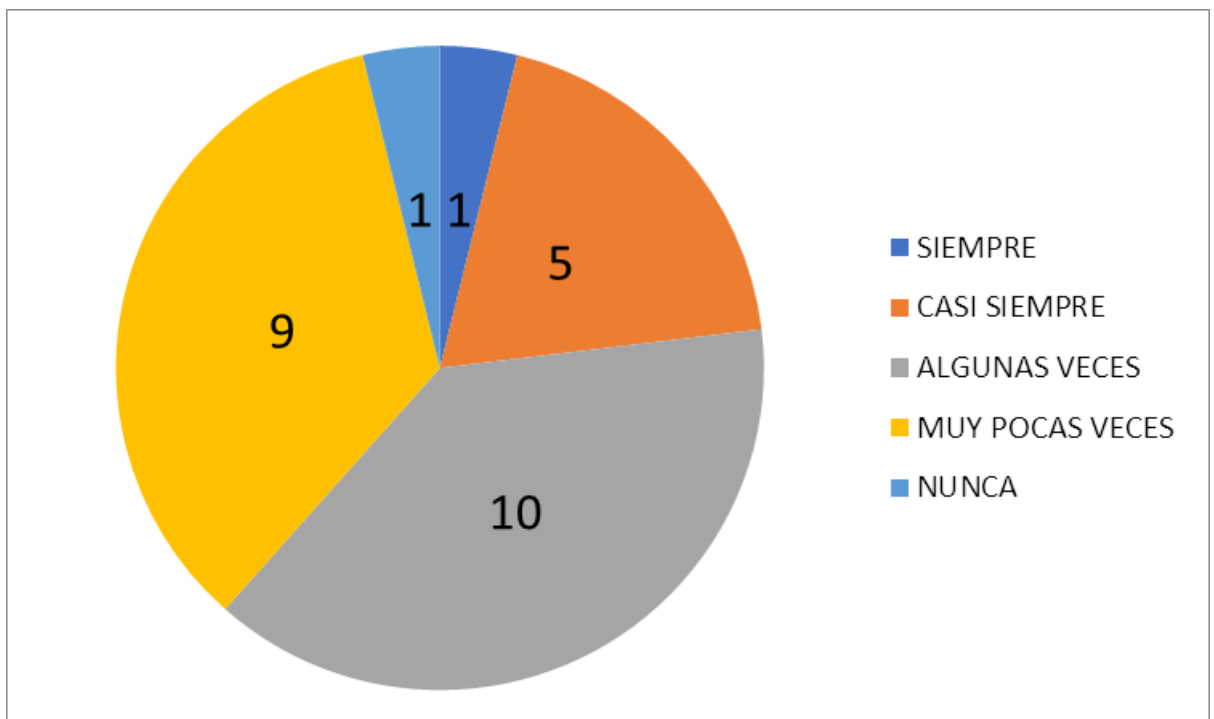
Las preguntas 1, 3, 4, 21, 22, 27, 16, 32, 33, 34 su valor será 1= siempre, 2=Casi

siempre, 3=Algunas veces, 4=Muy pocas veces, 5= Nunca, por otro lado las preguntas 2, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 29, 20, 28, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 32 su valor será 1= nunca, 2=Muy pocas veces, 3=Algunas veces, 4=Casi siempre, 5= Siempre

Dimensión FÍSICO- MENTAL

Gráfica 1

Pregunta 1 ¿Consumo comida chatarra?



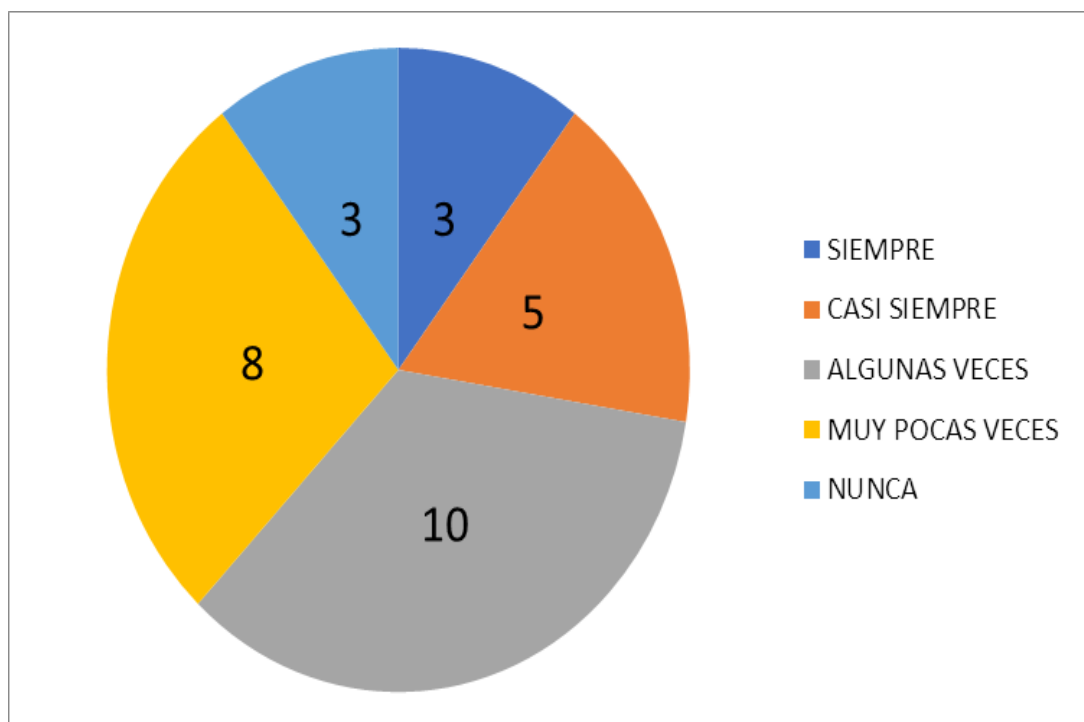
Fuente: Elaboración Propia.

En la primera pregunta, dado que la mayoría de las personas consumen comida chatarra al menos algunas veces (sumando los que siempre y aquellos que comen algunas veces), podrías concluir que el consumo de comida chatarra es común entre la muestra. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que hay un número significativo de personas que consumen comida chatarra con poca frecuencia o nunca, lo que sugiere que existe una

variedad de hábitos alimenticios en el grupo encuestado.

Gráfica 2

Pregunta 2 ¿Consumo porciones de frutas y verduras diariamente?

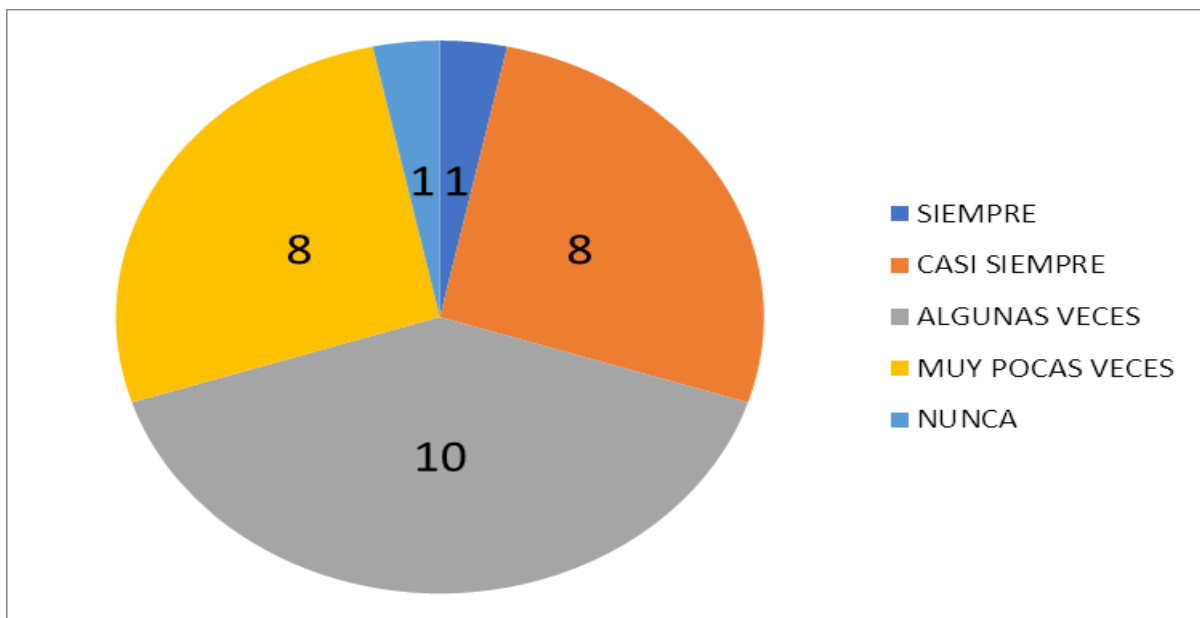


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la segunda pregunta, podemos concluir que la mayoría de las personas encuestadas no consumen porciones de frutas y verduras diariamente. Solo tres personas afirman hacerlo siempre, mientras que la mayoría (sumando los que comen algunas veces, casi siempre, muy pocas veces y nunca) tienen hábitos de consumo de frutas y verduras menos frecuentes. Esto sugiere que el consumo regular de frutas y verduras no es común en la muestra encuestada.

Gráfica 3

Pregunta 3 ¿Consumo alcohol?

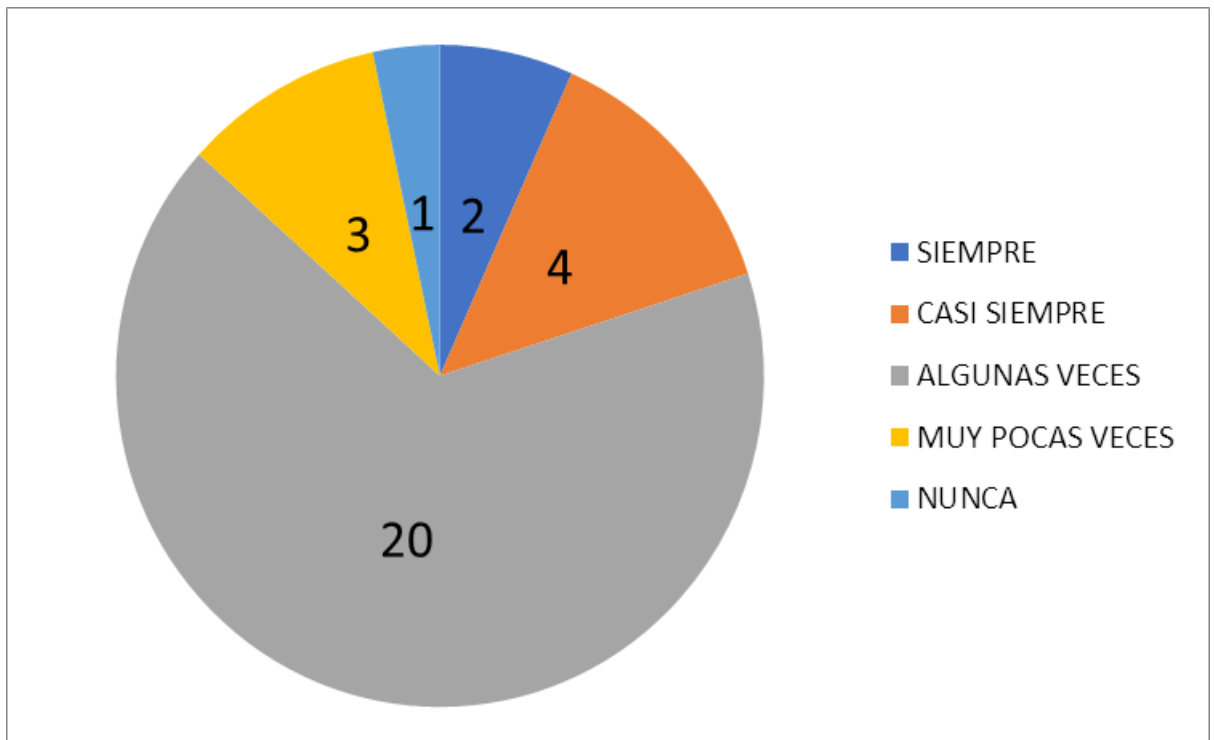


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 3, la mayoría de las personas encuestadas consumen alcohol en cierta medida, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) admiten consumirlo con regularidad o ocasionalmente. Sin embargo, también es notable que hay un número significativo de personas que consumen alcohol con poca frecuencia o nunca, lo que sugiere una diversidad de hábitos de consumo de alcohol en la muestra encuestada.

Gráfica 4

Pregunta 4: ¿Consumo Cigarrillo?

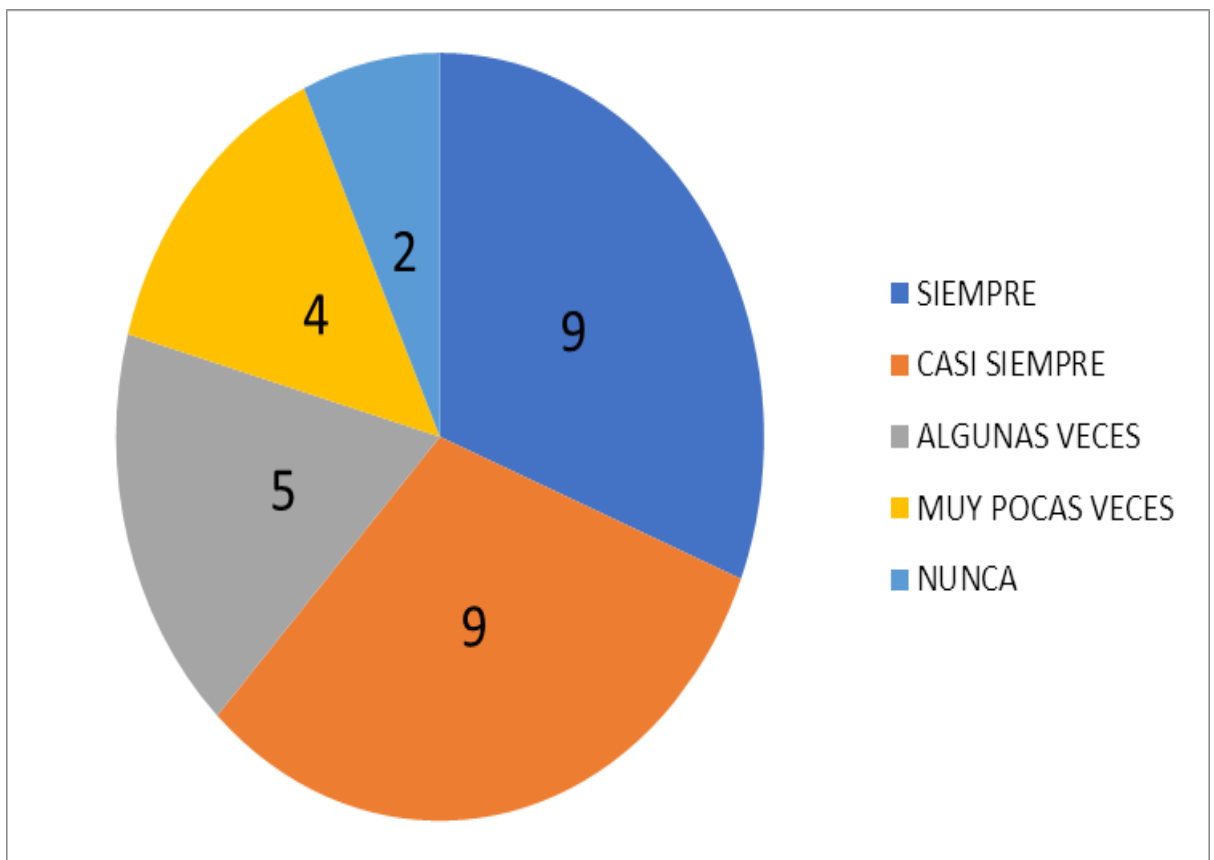


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 4, una gran proporción de las personas encuestadas consumen cigarrillos en alguna medida, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) admiten consumirlos con regularidad o ocasionalmente. Sin embargo, también es notable que hay un número significativo de personas que consumen cigarrillos con poca frecuencia. Esto sugiere una prevalencia relativamente alta del consumo de cigarrillos en la muestra encuestada.

Gráfica 5

Pregunta 5: ¿Realizó actividad física, como caminata 20 min diariamente?

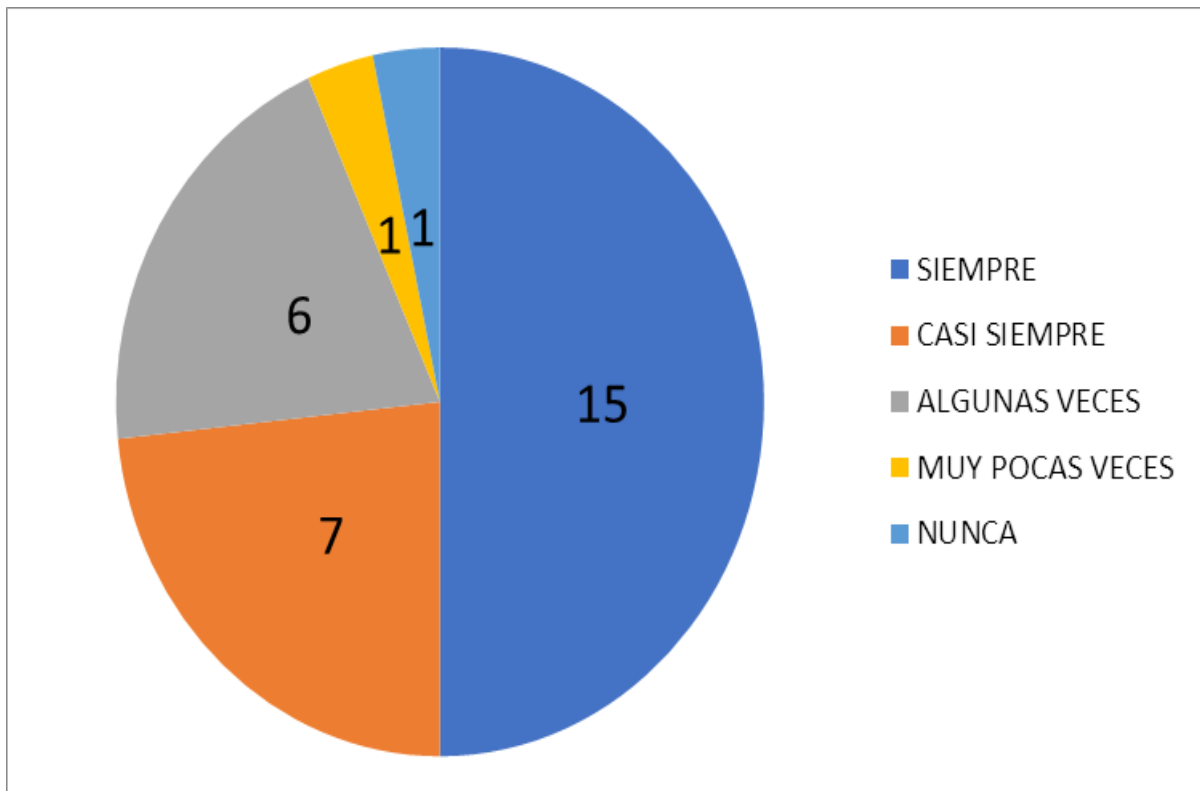


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 5, una parte significativa de las personas encuestadas realiza actividad física, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número considerable de personas que realizan esta actividad con poca frecuencia o nunca. Esto sugiere una diversidad de hábitos en cuanto a la práctica de actividad física en la muestra encuestada.

Gráfica 6

Pregunta 6: ¿Realizó actividad deportiva para cuidar mi salud?

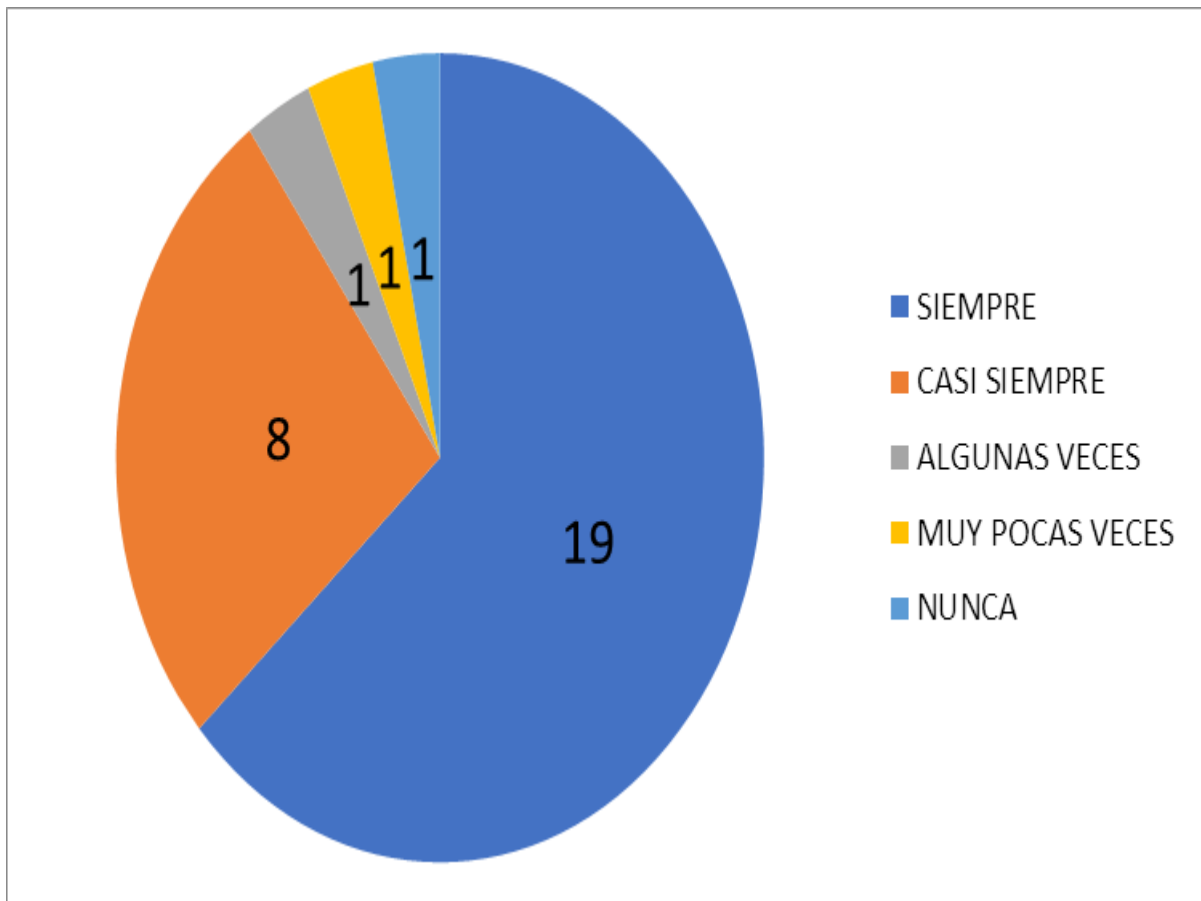


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 6, la gran mayoría de las personas encuestadas realizan actividad física para cuidar su salud, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Solo una pequeña proporción de la muestra indica realizar esta actividad con poca frecuencia. Esto sugiere un alto nivel de conciencia sobre la importancia de la actividad física para la salud en la muestra encuestada.

Gráfica 7

Pregunta 7: ¿Disfruto de mi tiempo libre?

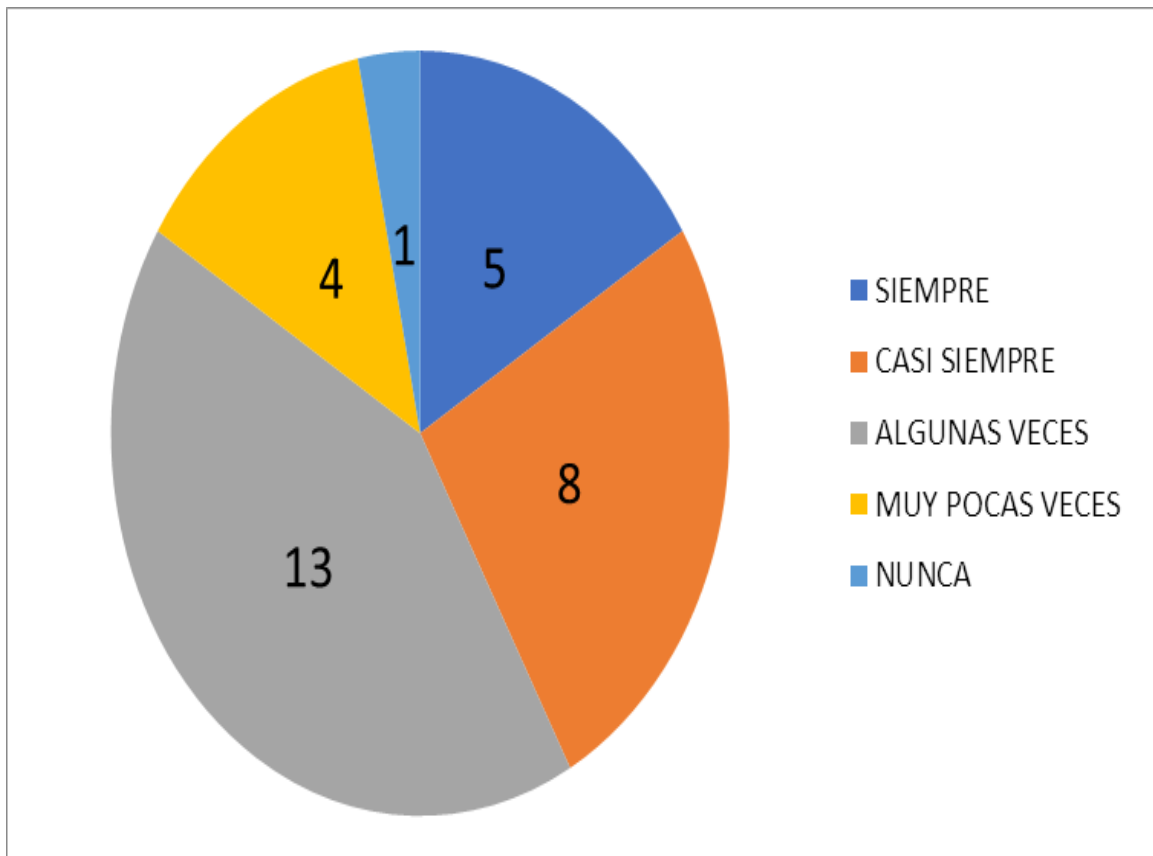


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 7, la gran mayoría de las personas encuestadas disfrutan su tiempo libre, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Solo una pequeña proporción de la muestra indica disfrutar su tiempo libre con poca frecuencia. Esto sugiere un alto nivel de satisfacción y disfrute en el tiempo libre entre los encuestados.

Gráfica 8

Pregunta 8 ¿Después que realizó una actividad física, descanso para continuar?

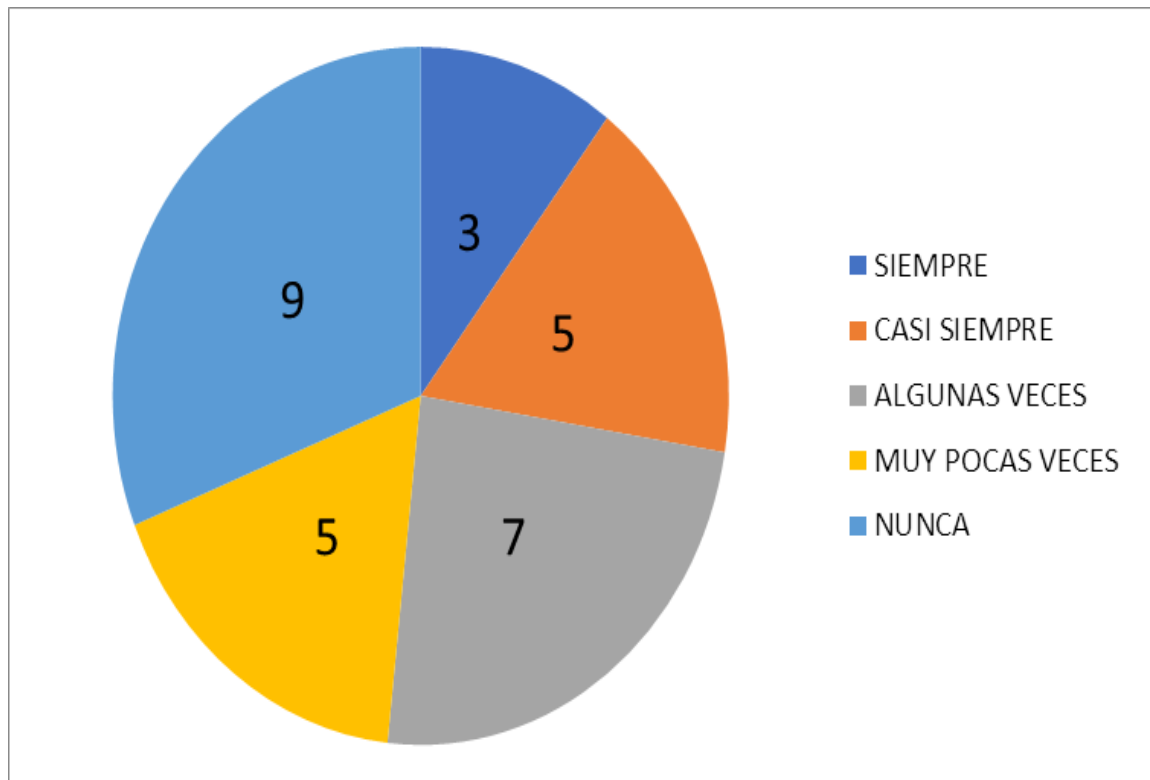


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 8, la mayoría de las personas encuestadas descansan después de realizar una actividad física, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Solo una minoría indica descansar después de la actividad física con poca frecuencia. Esto sugiere una conciencia generalizada sobre la importancia del descanso después del ejercicio para recuperarse adecuadamente.

Gráfica 17

Pregunta 17: ¿Cuándo me encuentro mal de ánimo, realizó ejercicios de relajación mental?

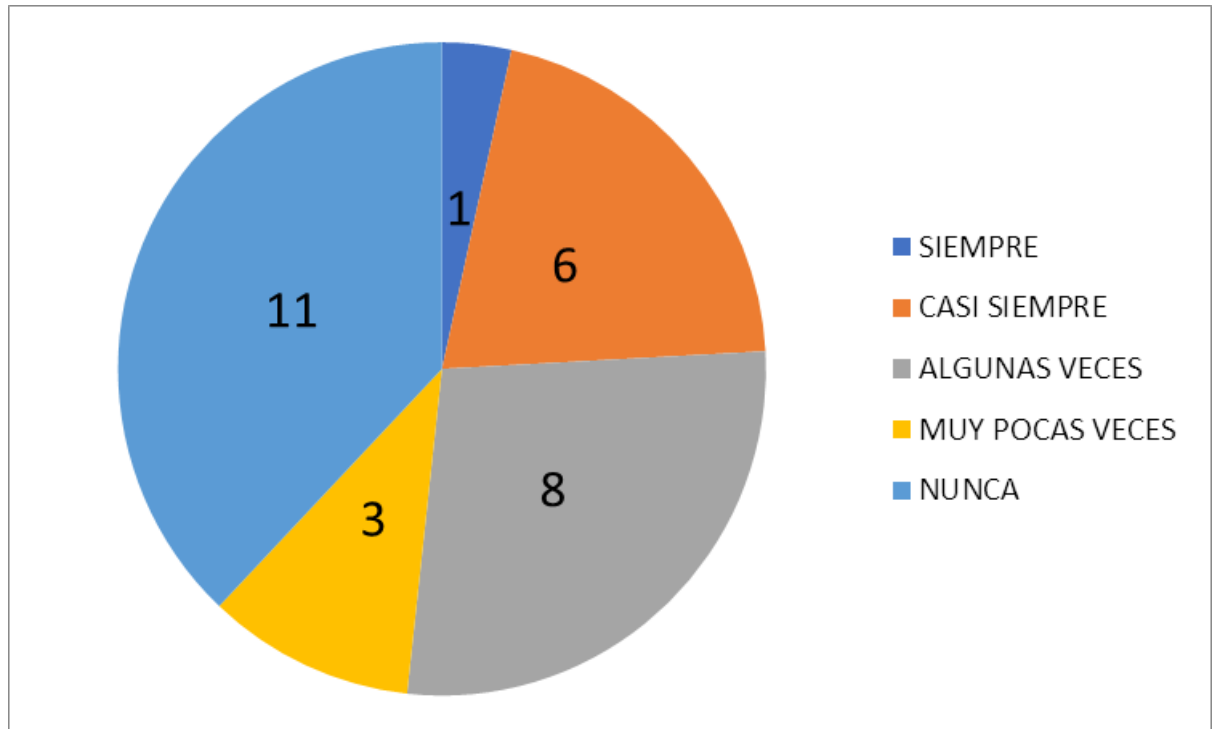


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, una parte significativa de las personas encuestadas realiza ejercicios de relajación mental cuando se sienten mal de ánimo, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número considerable de personas que realizan esta práctica con poca frecuencia o nunca. Esto sugiere una diversidad de enfoques para manejar el estado de ánimo entre los encuestados.

Gráfica 18

Pregunta 18: ¿Cuándo me siento estresado(a), realizó ejercicios de relajación mental?

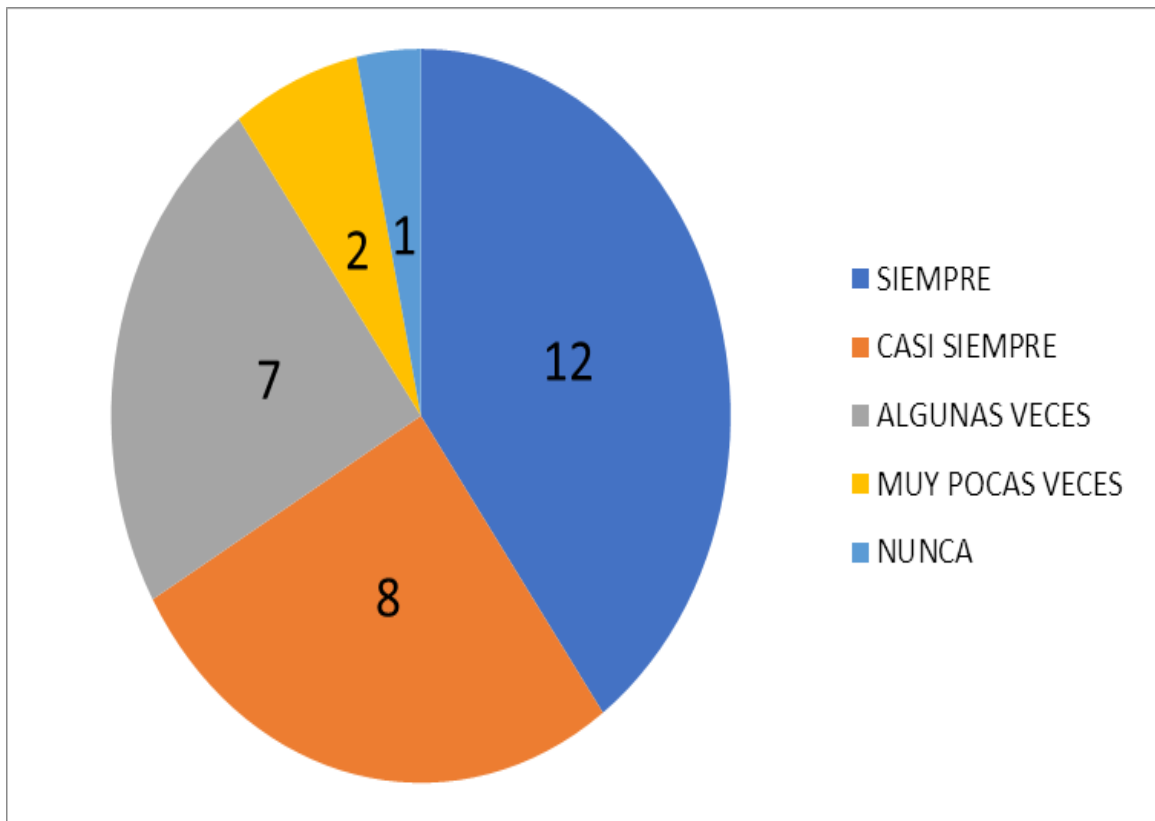


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 18, una parte significativa de las personas encuestadas realiza ejercicios de relajación mental cuando se sienten estresadas, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número considerable de personas que realizan esta práctica con poca frecuencia o nunca. Esto sugiere una diversidad de enfoques para manejar el estrés entre los encuestados.

Gráfica 19

Pregunta 19: ¿Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago?

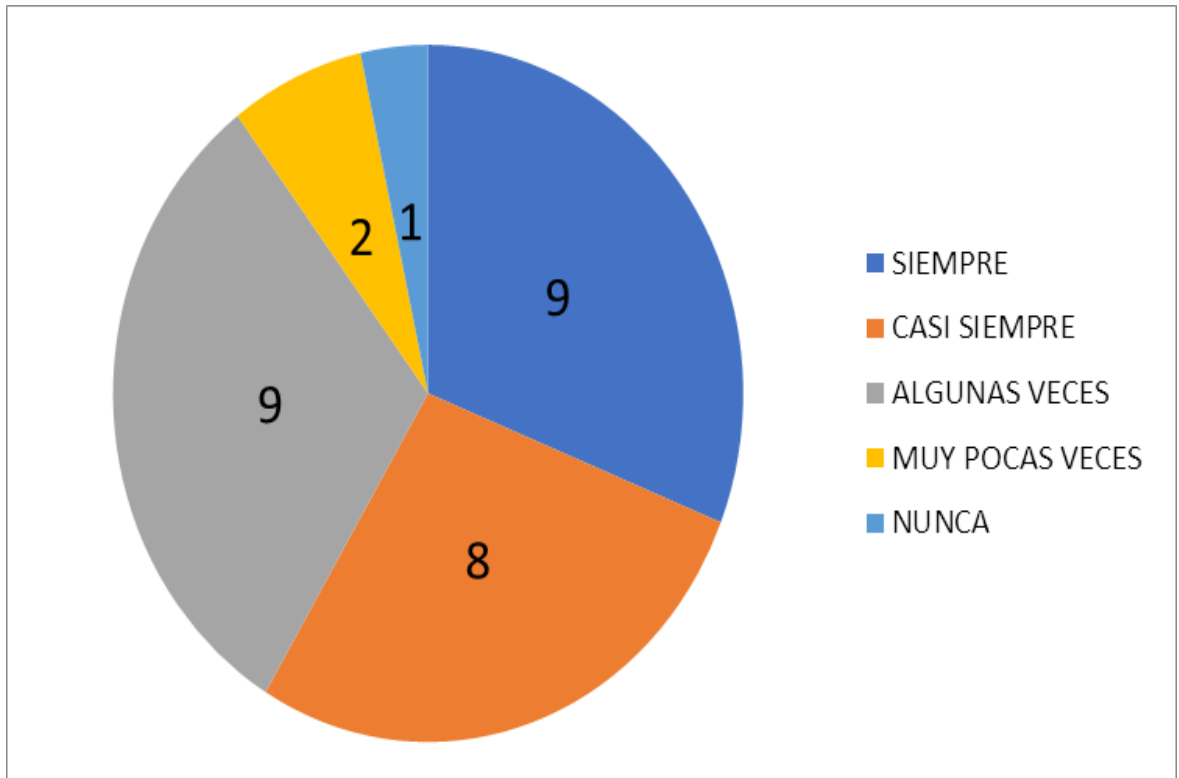


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 19, la mayoría de las personas encuestadas tienen una tendencia a tomar la decisión de hacer ejercicio físico y seguir adelante con ella, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Solo una minoría indica tomar esta decisión con poca frecuencia. Esto sugiere un compromiso generalizado con la práctica del ejercicio físico entre los encuestados.

Gráfica 20

Pregunta 20 ¿Cuándo tengo tiempo libre opto por hacer actividad física? (correr, deporte de 30 min).

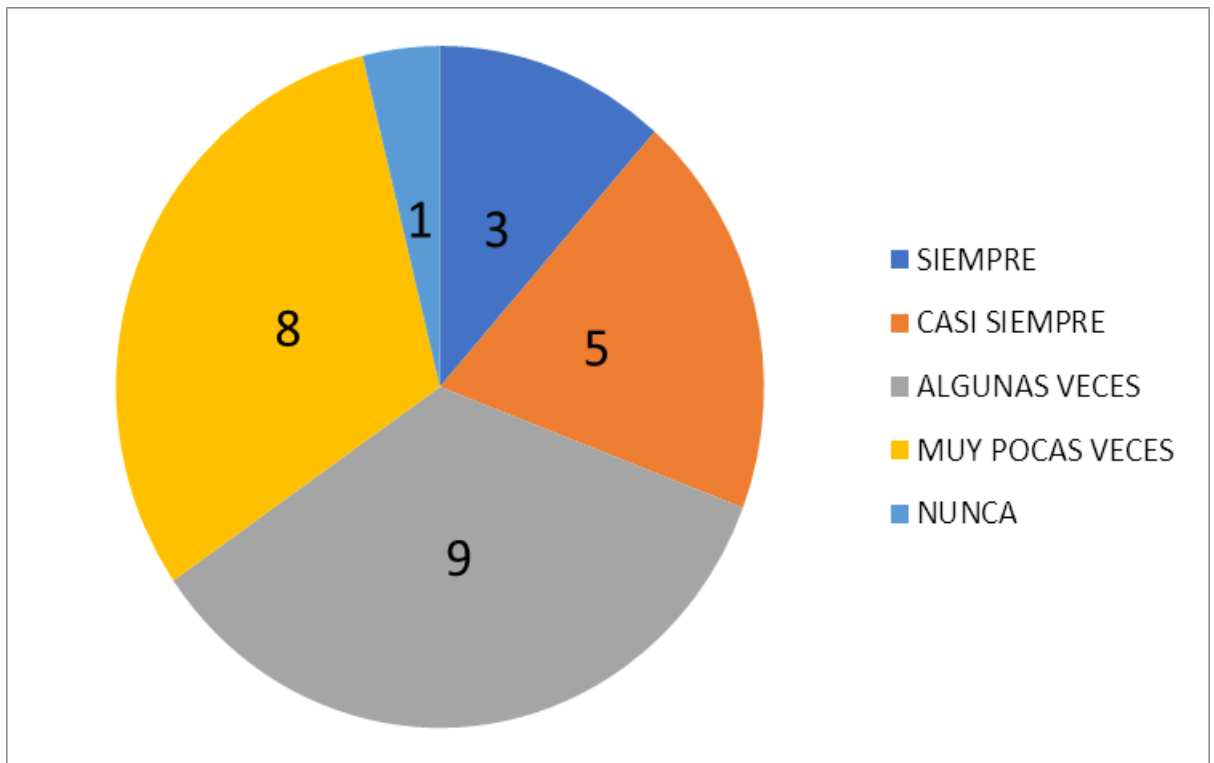


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 20, una parte significativa de las personas encuestadas opta por hacer actividad física en su tiempo libre, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número considerable de personas que realizan esta actividad con poca frecuencia o nunca. Esto sugiere una variedad de preferencias y hábitos en cuanto al uso del tiempo libre para la actividad física entre los encuestados.

Gráfica 21

Pregunta 21: ¿Siento que estoy con unos kilos de más?

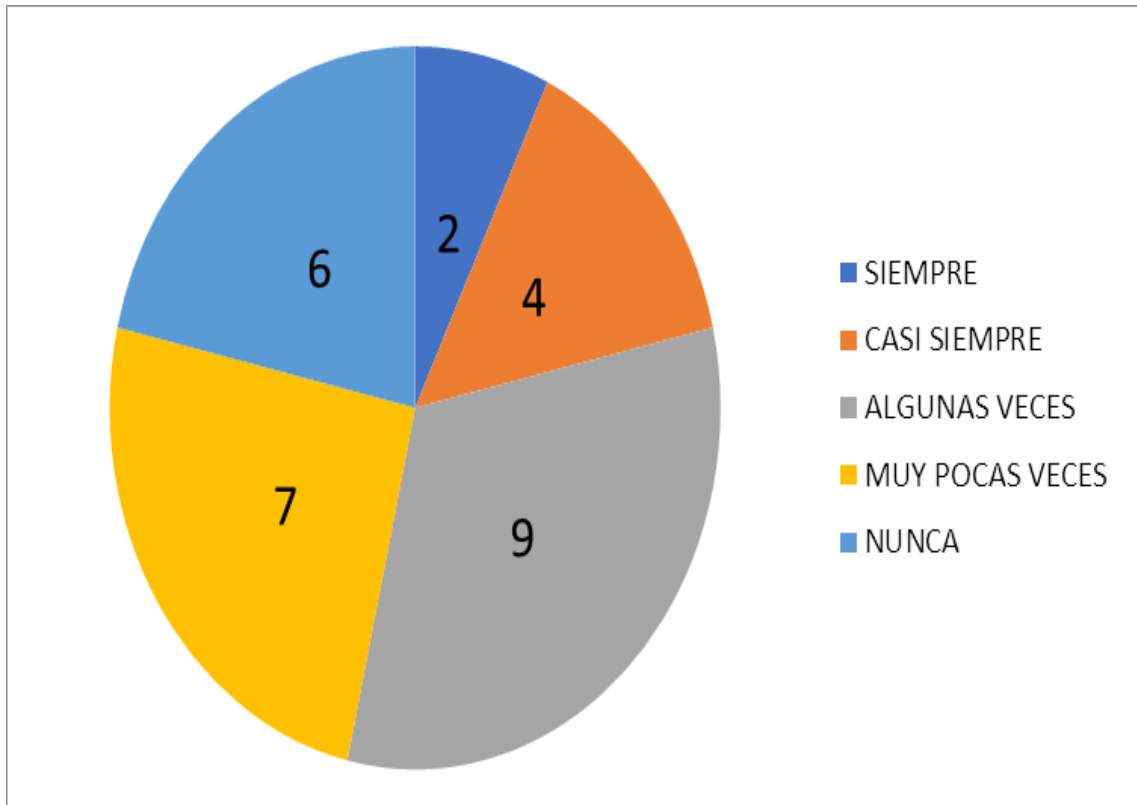


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 21, una parte significativa de las personas encuestadas siente que están con unos kilos de más en ciertas ocasiones, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman experimentar esta sensación con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número considerable de personas que experimentan esta sensación con poca frecuencia. Esto sugiere una diversidad de percepciones sobre el peso corporal entre los encuestados.

Gráfica Pregunta 22

Pregunta 22: *¿Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física?*

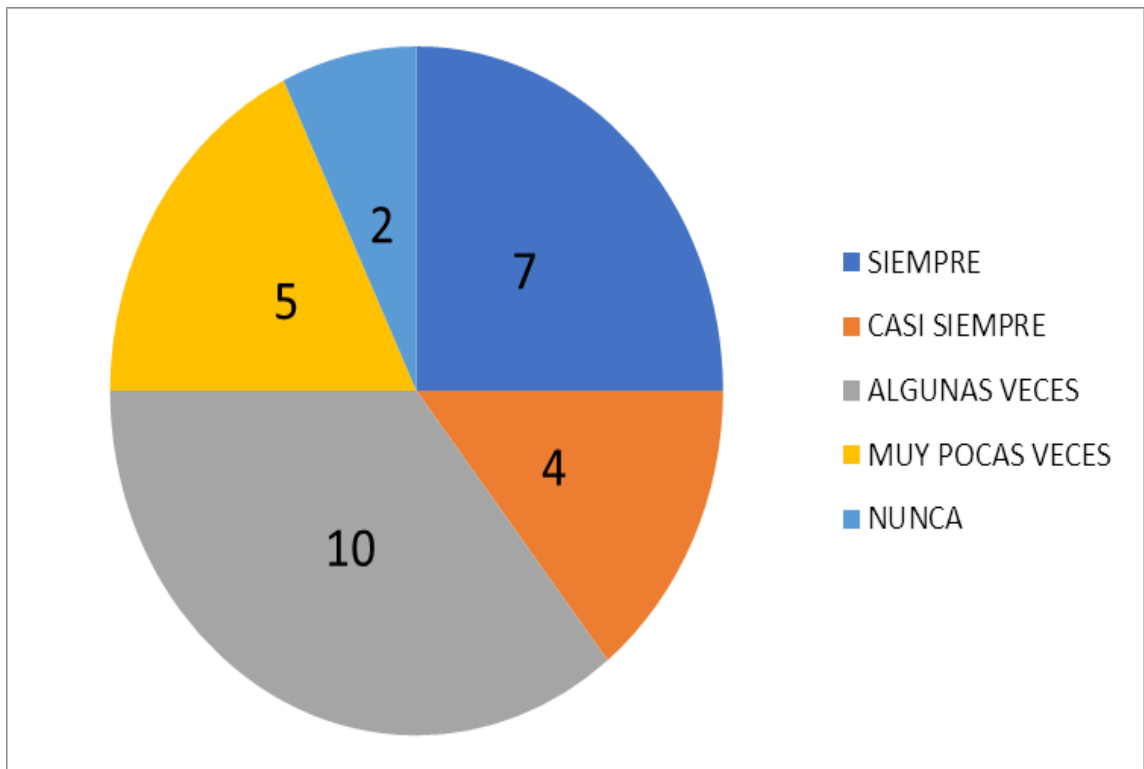


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 22, una parte significativa de las personas encuestadas experimenta sentimientos de inferioridad en relación con la actividad física, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman experimentar esta sensación en cierta medida. Sin embargo, también es notable que hay un número considerable de personas que no experimentan estos sentimientos con frecuencia o nunca. Esto sugiere una variedad de actitudes y percepciones sobre la actividad física entre los encuestados, con algunos que pueden sentirse más presionados o juzgados en relación con su nivel de actividad física que otros.

Gráfica pregunta 27

Pregunta 27: ¿Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física?

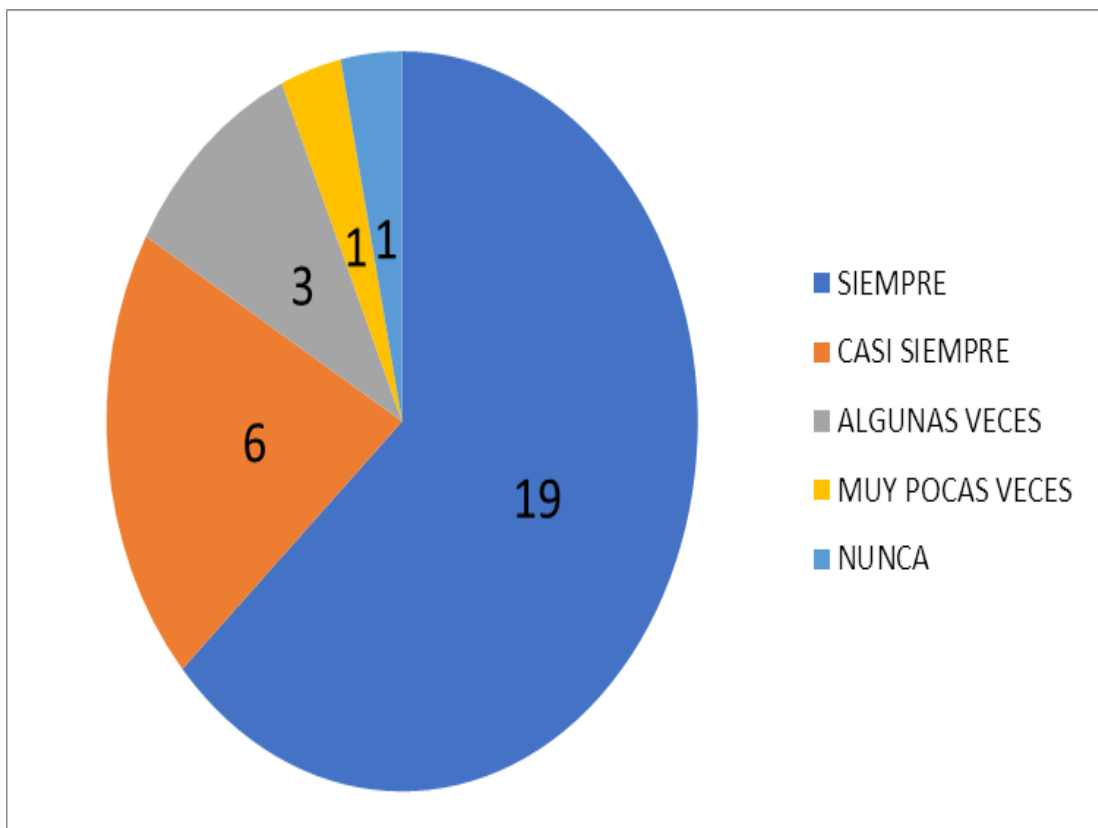


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 27, una parte significativa de las personas encuestadas experimenta cansancio al hacer deporte o actividad física, ya que la mayoría (sumando los que siempre, algunas veces y casi siempre) afirman experimentar esta sensación en cierta medida. Sin embargo, también es notable que hay un número considerable de personas que no experimentan este cansancio con frecuencia o nunca. Esto sugiere una variedad de niveles de resistencia y adaptación al ejercicio físico entre los encuestados.

Gráfica 28

Pregunta 28 ¿Realizó algún deporte durante la semana?



Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 28, la mayoría de las personas encuestadas realizan algún deporte durante la semana, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Solo una minoría indica realizar deporte durante la semana con poca frecuencia. Esto sugiere un compromiso generalizado con la práctica de deporte entre los encuestados

Finalmente Basándose en las respuestas proporcionadas, la muestra encuestada presenta una serie de tendencias y comportamientos en la dimensión físico-mental de los estilos de vida. Algunas conclusiones generales que se pueden extraer son:

1. **Actividad Física:** La mayoría de las personas encuestadas muestran un compromiso con la actividad física, ya sea a través de ejercicios de relajación mental, actividad física regular durante el tiempo libre, o realización de deporte durante la semana. Sin embargo, también hay una proporción significativa que experimenta cansancio al hacer ejercicio o que siente que tiene unos kilos de más en ciertas ocasiones.

2. **Hábitos de Salud:** Existe una conciencia generalizada sobre la importancia de mantener hábitos de salud, como el consumo de frutas y verduras, así como la realización de ejercicios de relajación mental para gestionar el estrés. Sin embargo, aún hay una proporción notable de personas que consumen alcohol y cigarrillos en alguna medida.

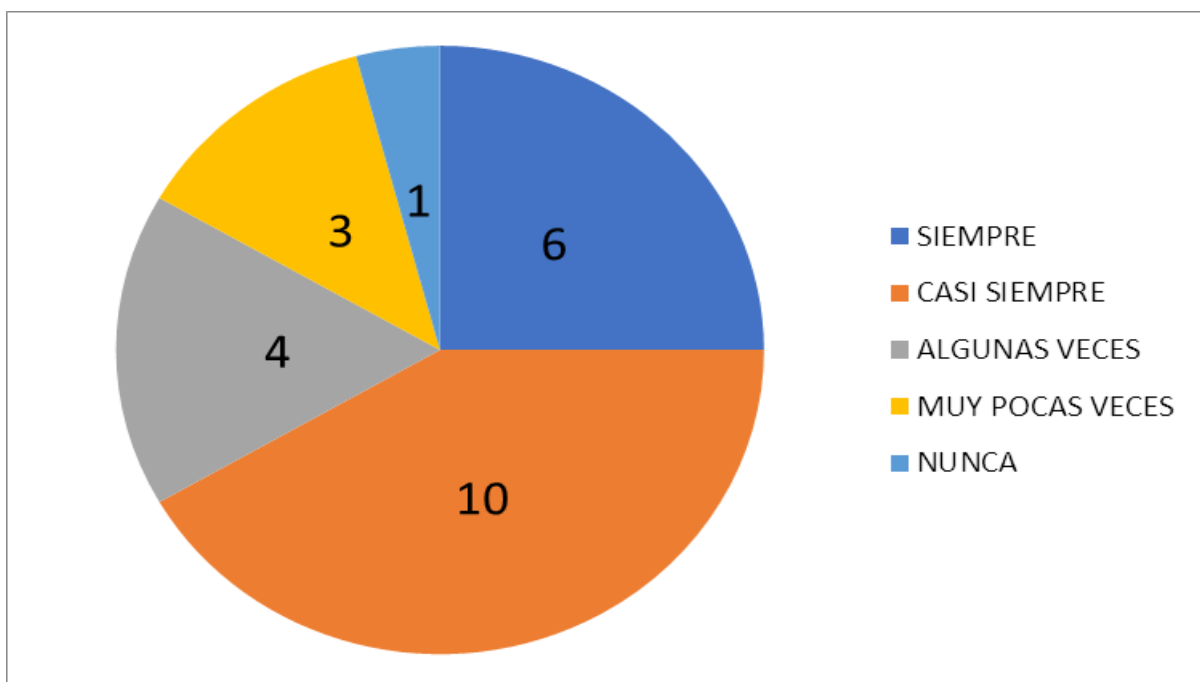
3. **Bienestar Mental:** Aunque la mayoría de las personas encuestadas afirman disfrutar su tiempo libre, existe una diversidad en la forma en que manejan el estrés y el estado de ánimo. Algunas recurren a la actividad física o ejercicios de relajación mental para enfrentar estos desafíos, mientras que otras pueden experimentar sentimientos de inferioridad o cansancio al hacer deporte.

En general, la muestra sugiere una preocupación por el bienestar físico y mental, pero también revela una variedad de experiencias y comportamientos que pueden afectar esta dimensión de los estilos de vida.

DIMENSIÓN SOCIAL

Gráfica 9

Pregunta 9: ¿Realizó actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase?

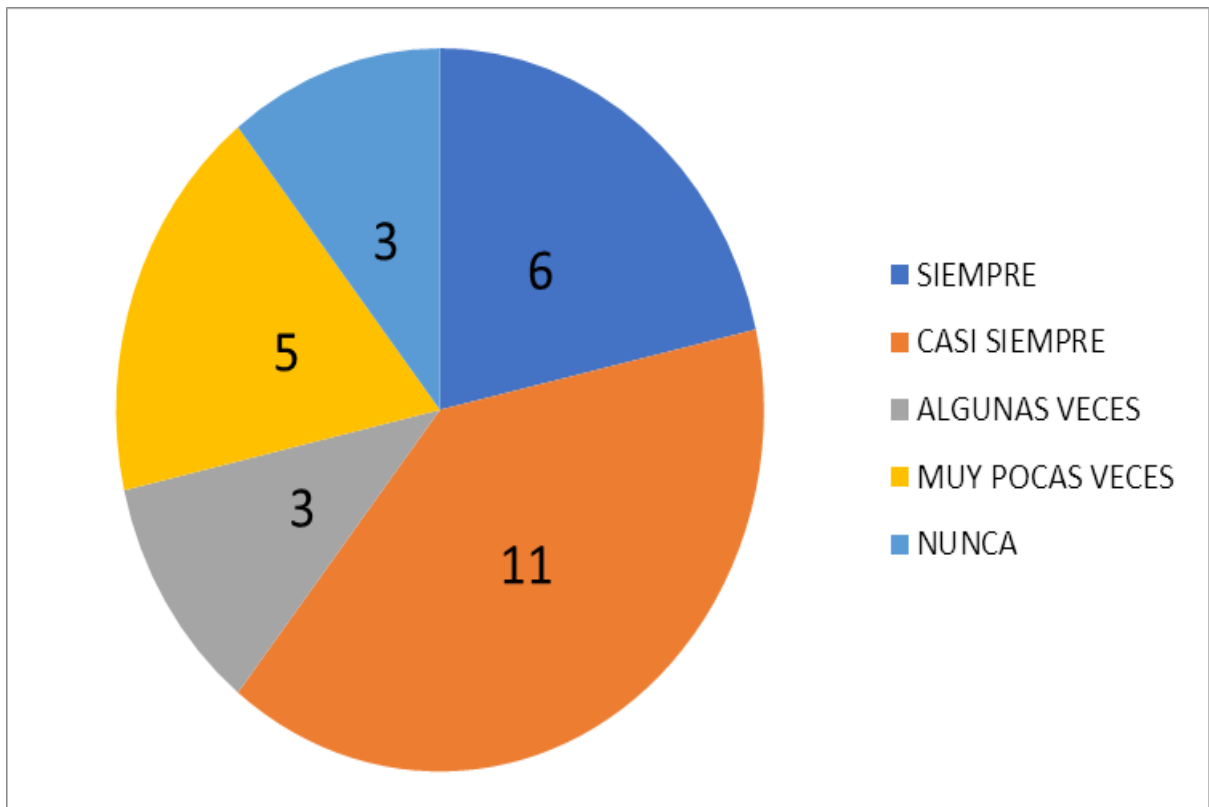


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, la mayoría de las personas encuestadas tienden a realizar actividades académicas de manera ordenada con sus compañeros de clase, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número significativo de personas que lo hacen solo algunas veces o con poca frecuencia. Esto sugiere una variedad en la forma en que los encuestados se organizan y colaboran en actividades académicas con sus compañeros, lo que puede influir en su rendimiento y experiencia educativa.

Gráfica 10

Pregunta 10: ¿Mantengo una relación adecuada con mis compañeros de clase?

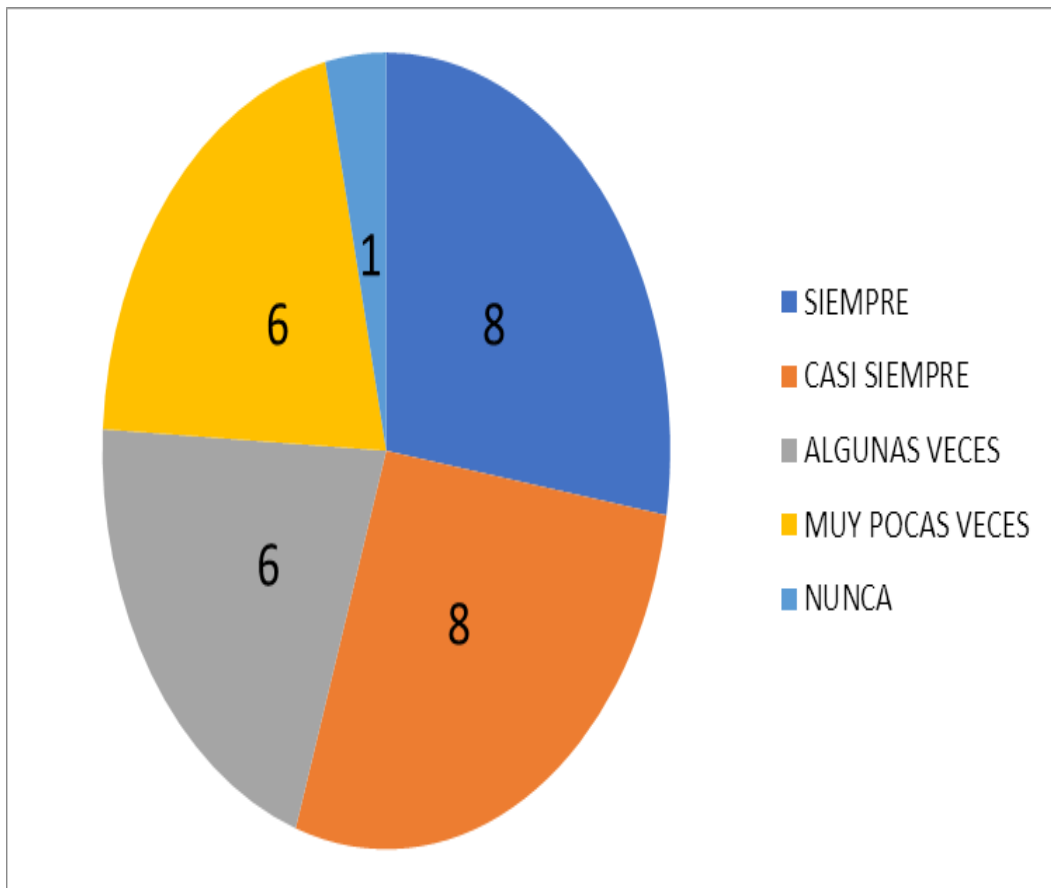


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, la mayoría de las personas encuestadas mantienen una relación adecuada con sus compañeros de clase, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número significativo de personas que lo hacen solo algunas veces, con poca frecuencia o nunca. Esto sugiere una variedad en la calidad de las relaciones entre compañeros de clase dentro de la muestra encuestada, lo que puede influir en el ambiente escolar y en la experiencia educativa de los encuestados

Gráfica 11

Pregunta 11: ¿Cuándo mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente?

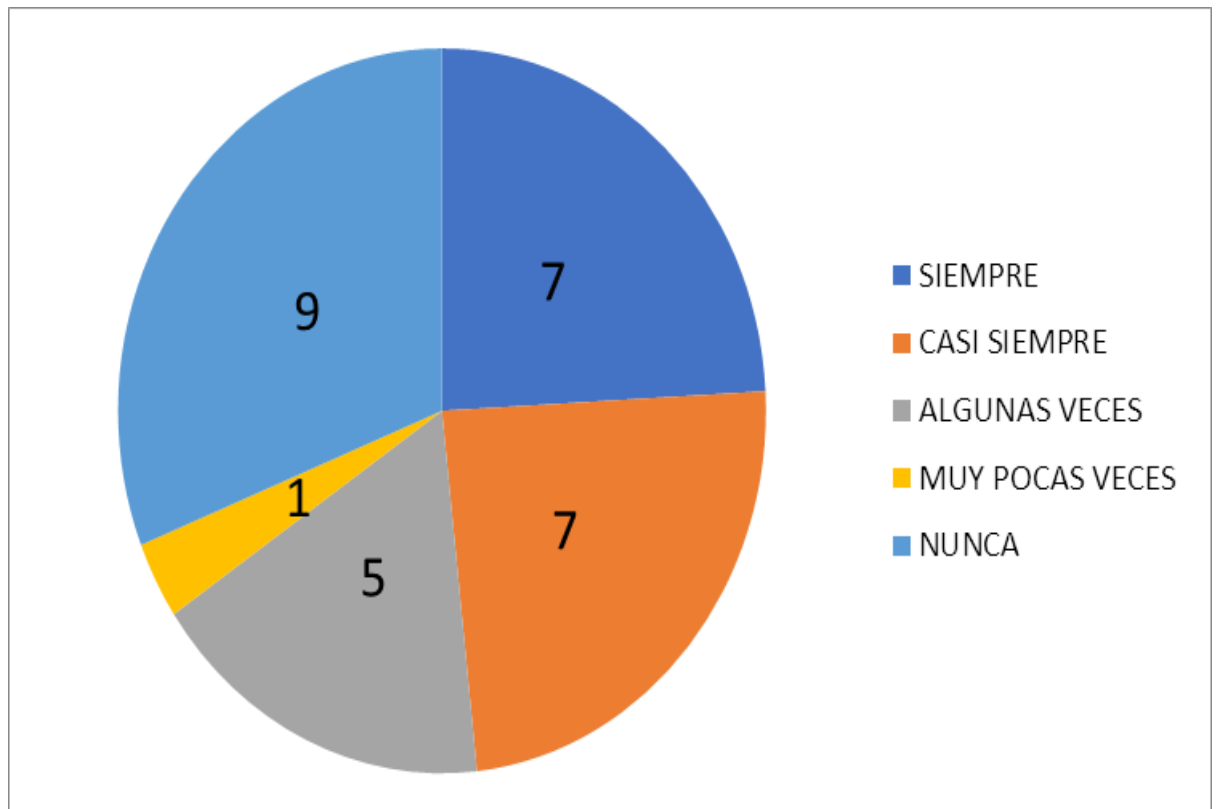


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, la mayoría de las personas encuestadas escuchan atentamente cuando su equipo de trabajo la crítica, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número significativo de personas que lo hacen solo algunas veces o con poca frecuencia. Esto sugiere una variedad en la capacidad de los encuestados para recibir críticas de manera receptiva, lo que puede afectar la dinámica y el desempeño del equipo de trabajo

Gráfica 12

Pregunta 12: ¿Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales?



Fuente: Elaboración Propia.

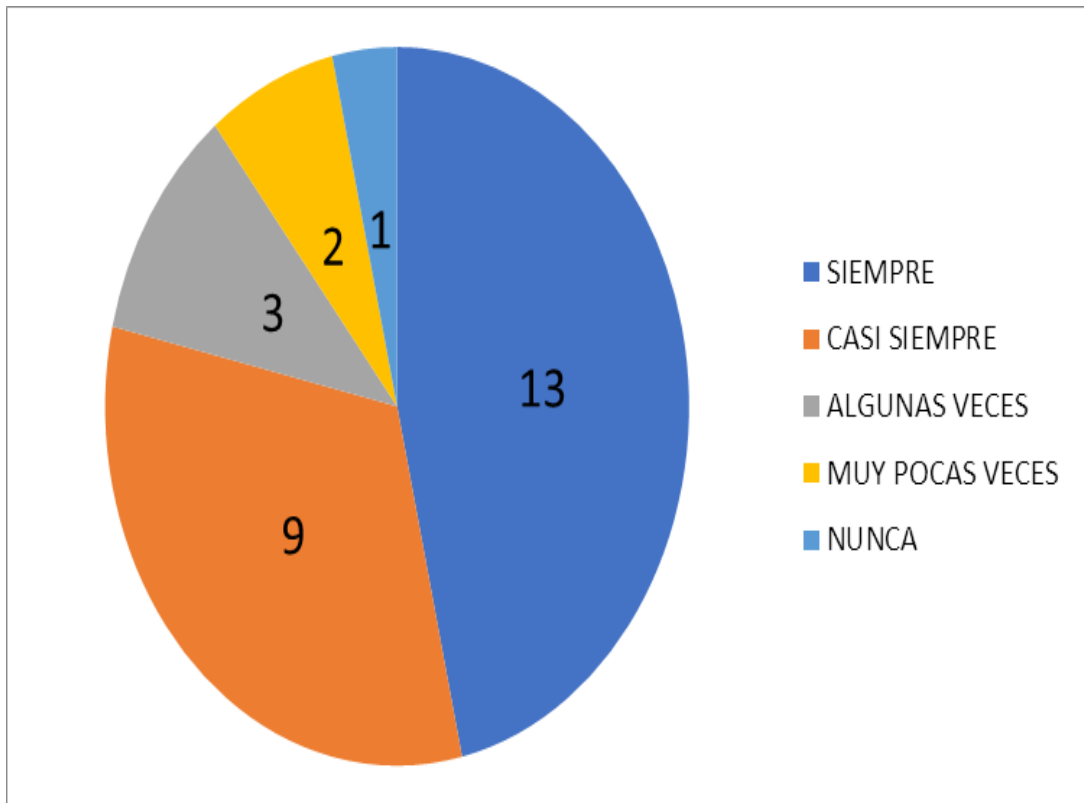
Basándose en los resultados, hay una división en la participación de los encuestados en actividades sociales y culturales con sus compañeros de clase. Mientras que una parte significativa participa siempre o casi siempre, hay otra parte que lo hace solo algunas veces o con poca frecuencia. Además, una minoría no participa en absoluto en estas actividades.

Esto sugiere una variedad de actitudes hacia la participación en actividades sociales y culturales entre los encuestados. Algunos pueden sentirse más inclinados a participar regularmente, mientras que otros pueden preferir participar de forma ocasional o no participar en absoluto. Estas diferencias pueden estar influenciadas por factores como intereses

personales, horarios ocupados o dinámicas sociales dentro del grupo.

Gráfica Pregunta 13

Pregunta 13: ¿Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas?

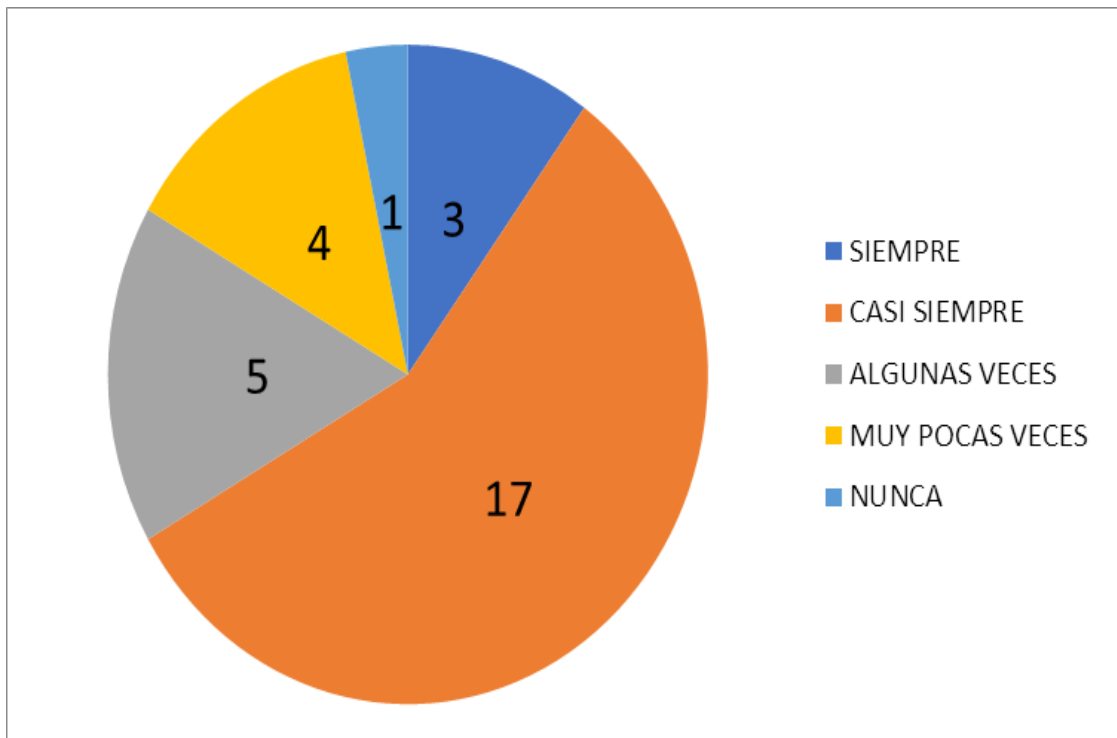


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados de la pregunta 13, la mayoría de las personas encuestadas participan con sus compañeros de clase en actividades deportivas, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Solo una minoría indica participar en actividades deportivas con poca frecuencia o nunca. Esto sugiere un alto nivel de participación en actividades deportivas entre los encuestados, lo que puede fomentar la cohesión grupal y promover un estilo de vida activo.

Gráfica 14

Pregunta 14: ¿Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas?

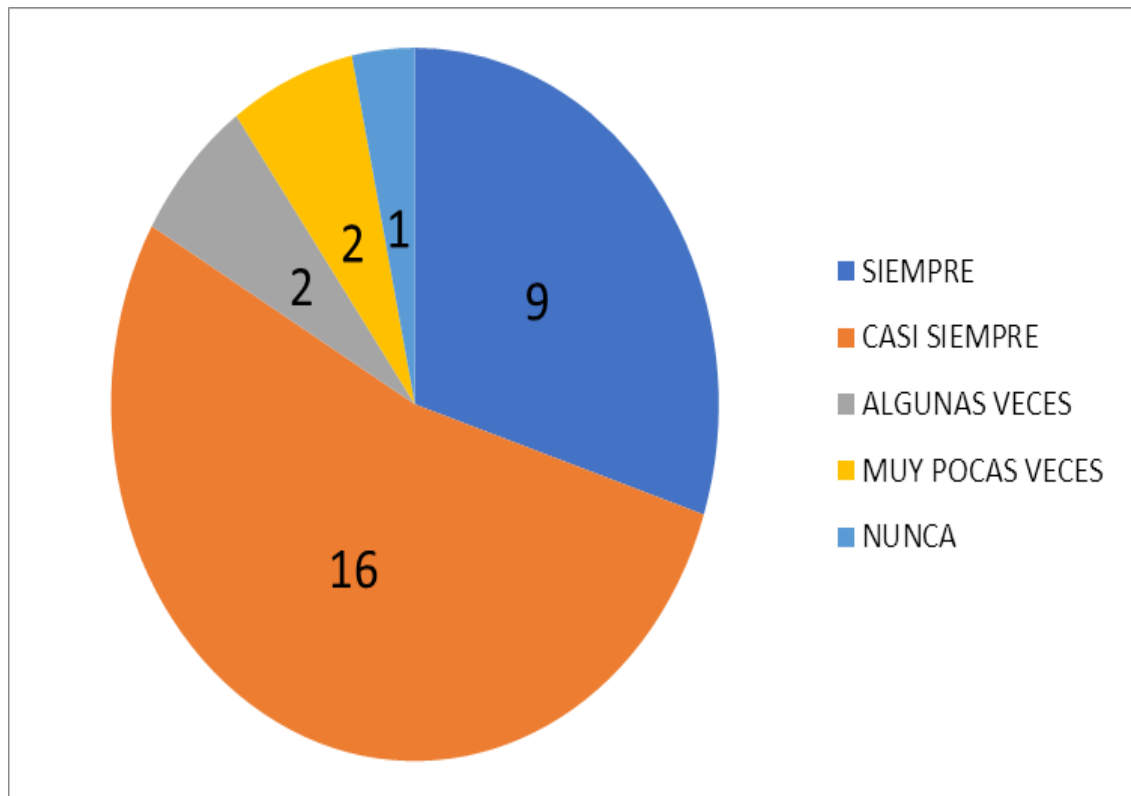


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, la mayoría de las personas encuestadas participan con sus compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas, ya que la mayoría (sumando los que siempre y casi siempre) afirman hacerlo con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que hay un número significativo de personas que participan en estas actividades solo algunas veces o con poca frecuencia. Esto sugiere una diversidad en las preferencias y niveles de participación en actividades recreativas dentro del grupo encuestado.

Gráfica 15

Pregunta 15: ¿Cuándo realizó una actividad académica la decisión es de todo el grupo?

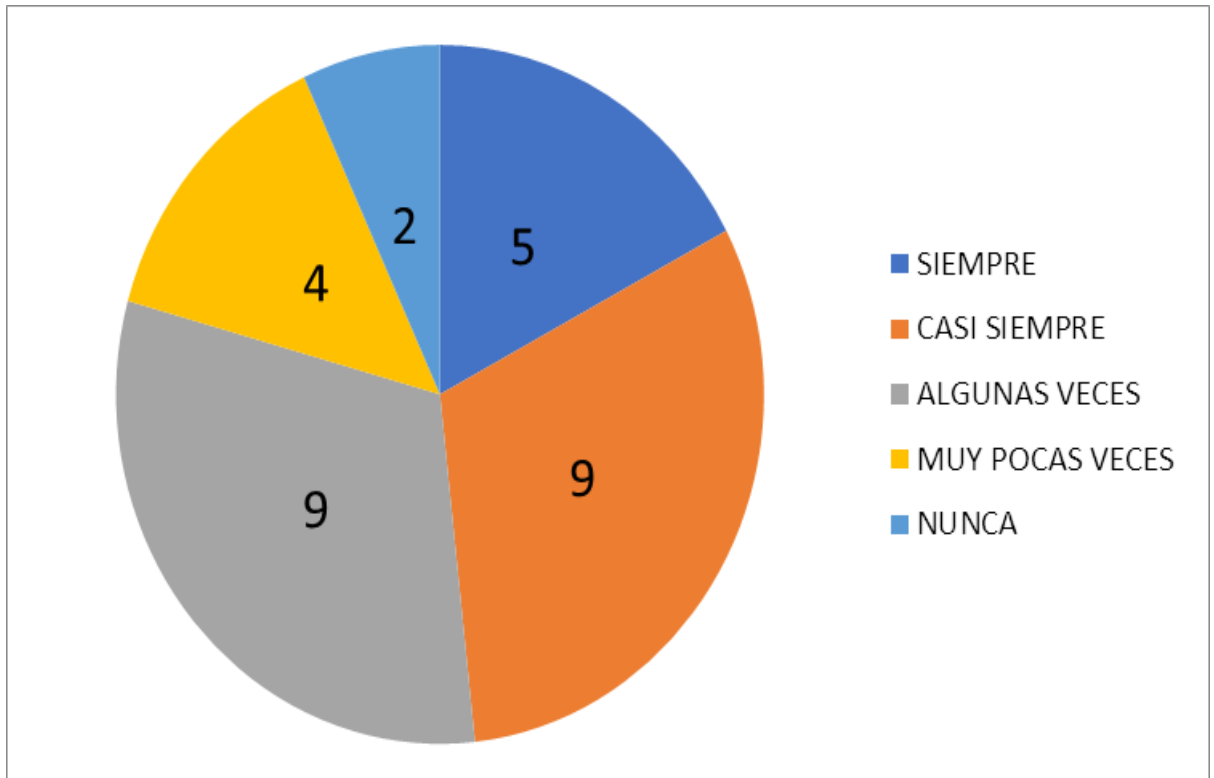


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, podemos observar que la mayoría de las personas encuestadas participan con sus compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas con regularidad o de forma casi habitual. De hecho, al sumar aquellos que respondieron "Siempre" y "Casi siempre", representan una proporción significativa de los encuestados. Sin embargo, también es notable que hay un número significativo de personas que participan en estas actividades solo algunas veces o con poca frecuencia. Esto sugiere una diversidad en las preferencias y niveles de participación en actividades recreativas dentro del grupo encuestado.

Gráfica 16

Pregunta 16: ¿Solo realizo mis actividades académicas?



Fuente: Elaboración Propia.

El análisis de la pregunta 16 sugiere que la mayoría de las personas encuestadas realizan sus actividades académicas casi siempre o siempre, lo que indica un alto nivel de compromiso con sus estudios. Sin embargo, un número significativo también indicaron que solo lo hacen algunas veces, lo que podría señalar posibles áreas de mejora en la gestión del tiempo o la motivación académica. Además, un pequeño porcentaje admitió realizar estas actividades raramente o nunca, lo que podría requerir una atención especial para identificar las razones detrás de esta falta de compromiso.

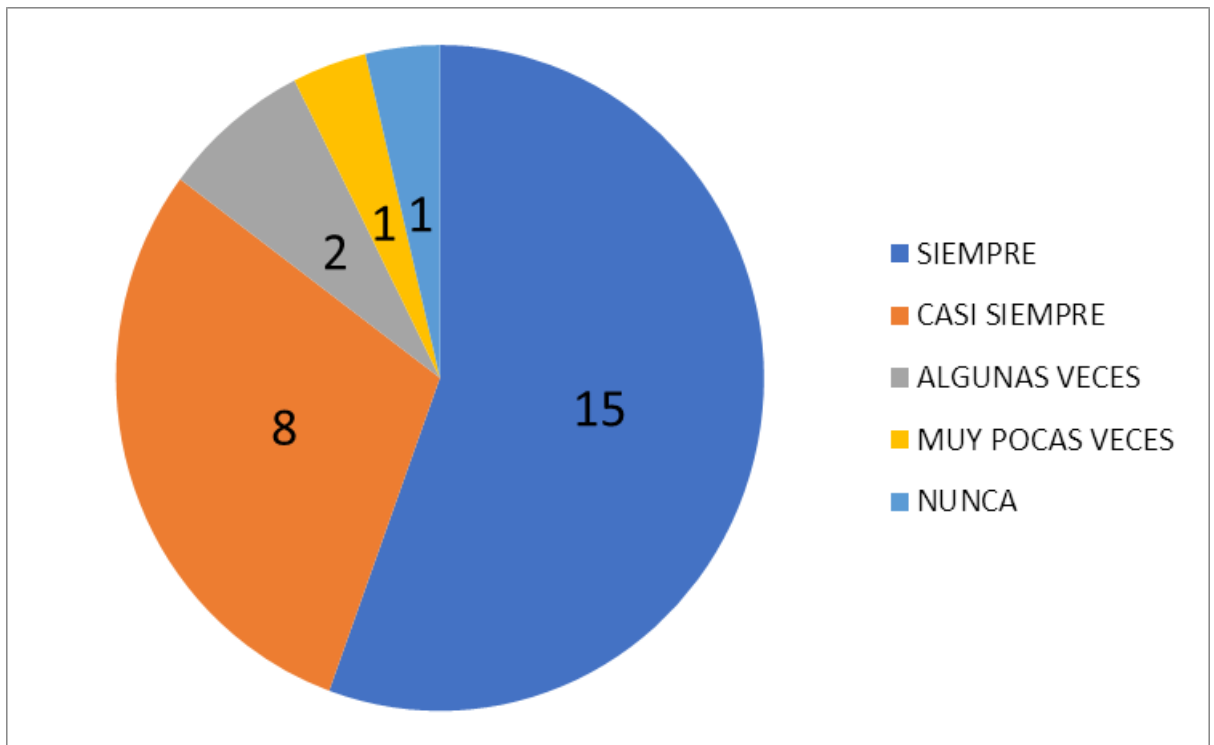
En conclusión, los resultados resaltan la importancia de promover relaciones positivas, trabajo en equipo efectivo y participación activa en diversas actividades sociales y

académicas para fomentar un ambiente de aprendizaje enriquecedor y una experiencia universitaria satisfactoria para todos los estudiantes.

DIMENSION ETICO-MORAL

Gráfica 23

Pregunta 23 ¿Cuándo participó de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas?



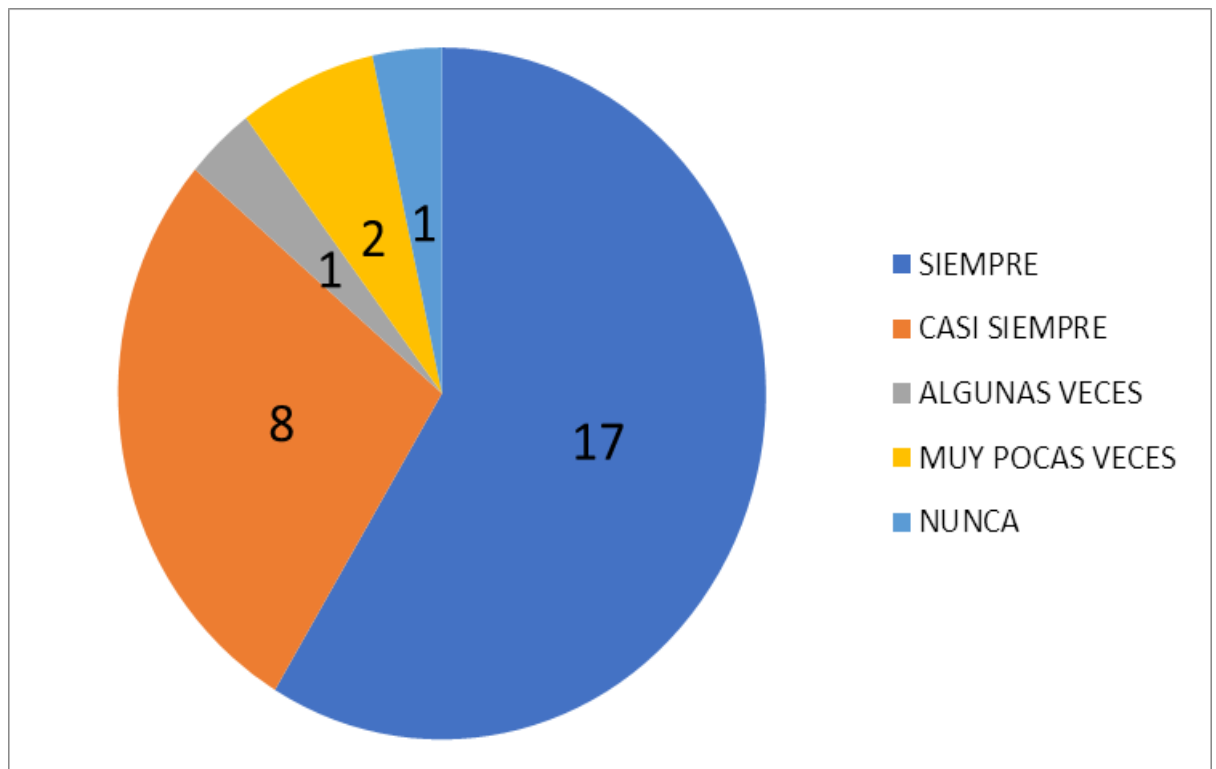
Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, podemos concluir que la mayoría de las personas encuestadas participan con sus compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas con regularidad o de forma casi habitual. Sin embargo, también es notable que un número significativo de personas participan en estas actividades solo algunas veces o con poca frecuencia. Esto sugiere una diversidad en las preferencias y niveles de participación en

actividades recreativas dentro del grupo encuestado.

Gráfica 24

Pregunta 24 ¿Respetó las normas establecidas del centro de estudio?

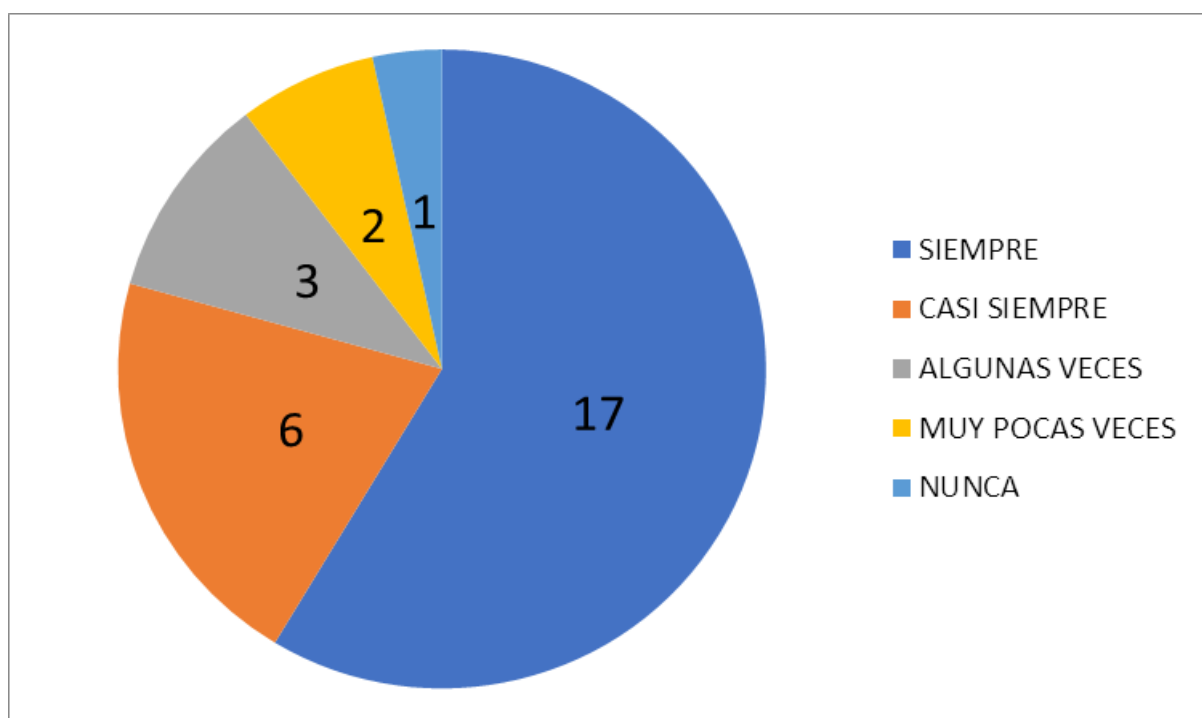


Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados, podemos inferir que la gran mayoría de las personas encuestadas respetan las normas establecidas del centro de estudio, ya que la mayoría afirma hacerlo siempre o casi siempre. Sin embargo, también es importante destacar que hay una minoría que indica no cumplir consistentemente con estas normas, con algunas personas que lo hacen solo algunas veces, muy pocas veces, o nunca. Esto sugiere que, aunque la mayoría muestra un alto nivel de cumplimiento, aún existe una minoría que podría requerir atención o apoyo adicional para adherirse adecuadamente a las normas del centro de estudio.

Gráfica 25

Pregunta 25 ¿Me solidarizo con mis compañeros de clase cuando tienen algún problema?



Fuente: Elaboración Propia.

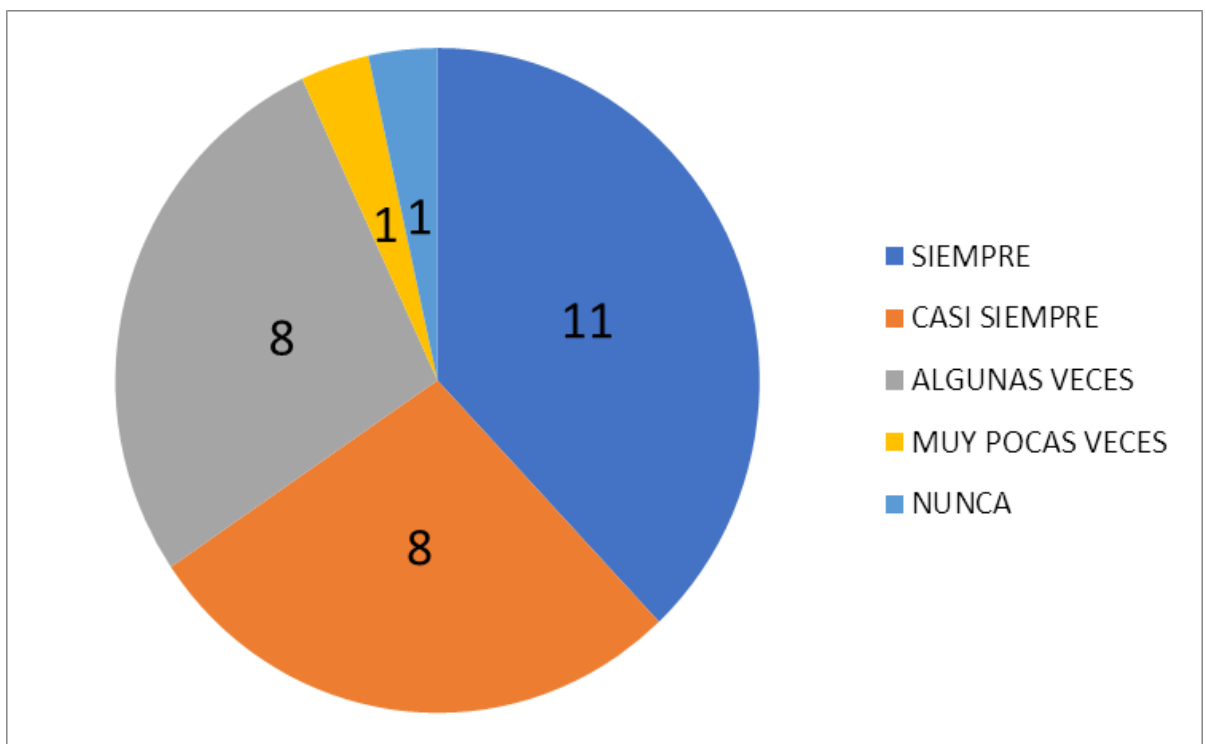
Basándose en los resultados proporcionados, podemos observar que la mayoría de las personas encuestadas muestran una actitud solidaria hacia sus compañeros de clase cuando enfrentan problemas. Es alentador ver que la gran mayoría indicó que siempre se solidarizan, lo que sugiere un alto grado de apoyo dentro del grupo. Además, un número significativo de personas también seleccionó "casi siempre", lo que refuerza la idea de que la solidaridad es una cualidad comúnmente presente en el ambiente estudiantil. Sin embargo, es importante reconocer que aún hay una minoría que no muestra una solidaridad consistente, con algunas

personas indicando que solo lo hacen algunas veces, muy pocas veces, o nunca. Esto podría indicar la presencia de desafíos en la dinámica interpersonal del grupo o la necesidad de promover una mayor conciencia sobre la importancia de la solidaridad y el apoyo mutuo entre los compañeros de clase.

En general, estos resultados sugieren un ambiente en el que la solidaridad es valorada y practicada en su mayoría, pero también destacan la importancia de continuar fomentando una cultura de apoyo y empatía dentro del grupo estudiantil.

Gráfica 26

Pregunta 26 ¿Me solidarizo con los demás?



Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados proporcionados, parece que hay una distribución más equilibrada de respuestas en comparación con la pregunta anterior sobre la solidaridad con los compañeros de clase. Aunque la mayoría de las personas encuestadas indicaron que se

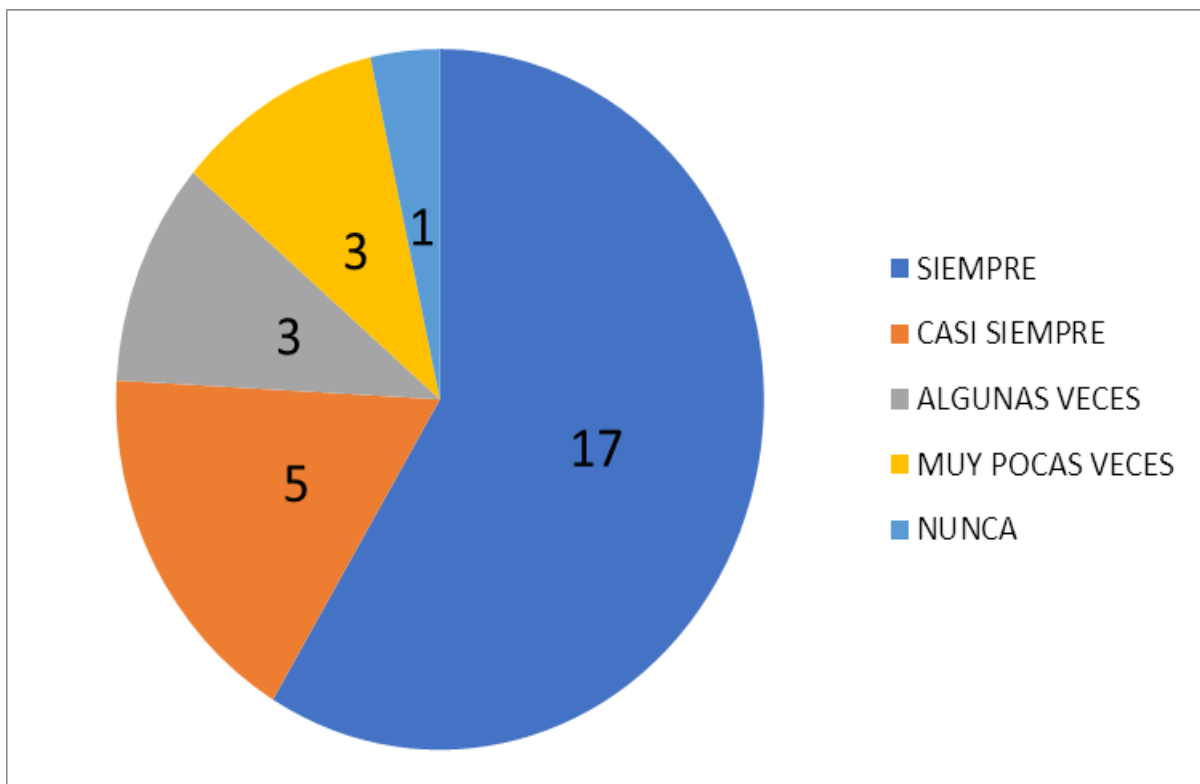
solidarizan con los demás, hay una proporción significativa que seleccionó "algunas veces". Esto sugiere que, si bien existe una disposición general hacia la solidaridad, también hay momentos en los que algunas personas podrían no mostrar solidaridad de manera consistente.

Es alentador ver que una parte considerable de los encuestados indicó que siempre o casi siempre se solidarizan con los demás, lo que indica la presencia de una actitud positiva hacia la ayuda y el apoyo mutuo. Sin embargo, es importante abordar las respuestas de "algunas veces", ya que podrían indicar oportunidades para promover una mayor conciencia sobre la importancia de la solidaridad y fomentar un comportamiento más consistente en este aspecto. Por otro lado, la presencia de respuestas que indican "muy pocas veces" o "nunca" es preocupante, ya que sugiere la presencia de una minoría que no muestra solidaridad con los demás de manera regular. Esto podría ser un área de mejora en términos de fomentar una cultura de empatía y apoyo mutuo dentro del grupo o la comunidad en general.

En resumen, mientras que la mayoría de los encuestados muestran una disposición hacia la solidaridad, aún hay espacio para promover una mayor consistencia en este comportamiento y abordar las actitudes menos solidarias dentro del grupo.

Gráfica 29

Pregunta 29 ¿Respetó la preferencia alimentaria de mis compañeros (as)?



Fuente: Elaboración Propia.

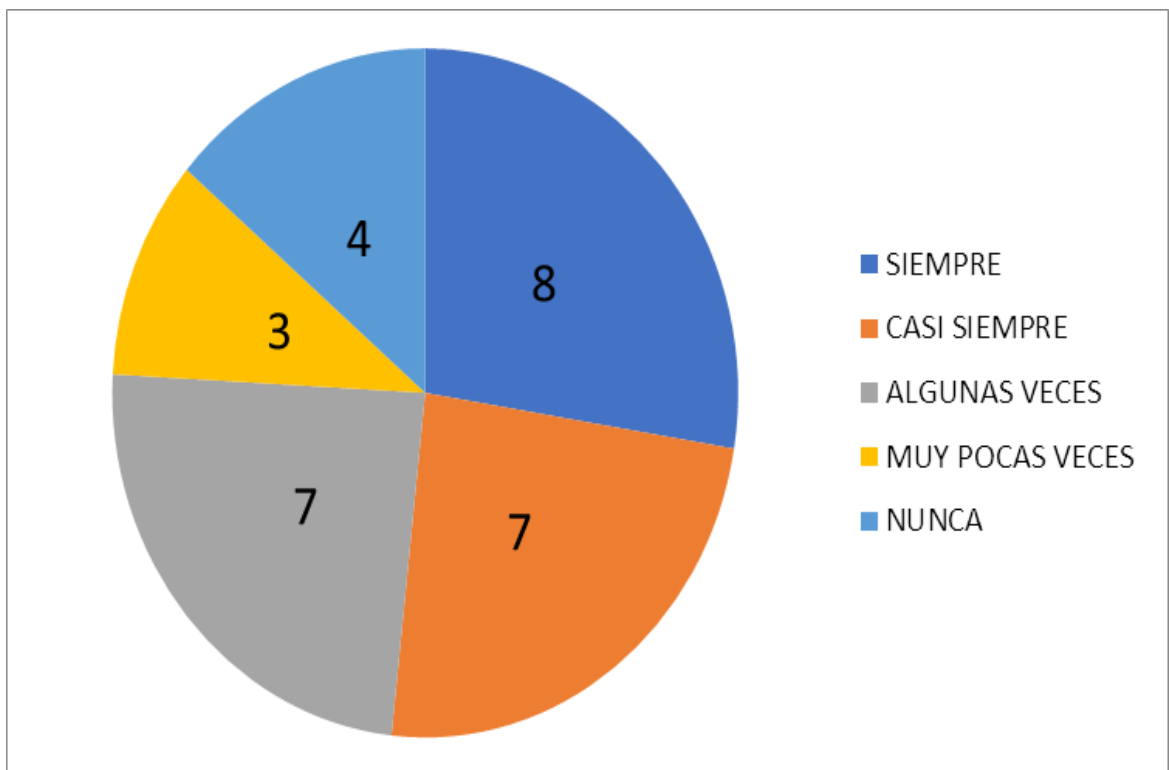
Basándose en los resultados proporcionados, parece haber una tendencia general hacia el respeto de las preferencias alimentarias de los compañeros de clase dentro del grupo encuestado. La mayoría de las personas indicaron que siempre respetan estas preferencias, lo que sugiere una actitud positiva hacia la consideración de las elecciones alimentarias de los demás. Además, una parte significativa de los encuestados seleccionó "casi siempre", lo que respalda la idea de que existe un esfuerzo constante por respetar las preferencias alimentarias de los compañeros. Sin embargo, es importante notar que aún hay un número notable de respuestas que indican que el respeto a estas preferencias ocurre solo algunas veces, muy

pocas veces o nunca. Esto sugiere que, aunque la mayoría muestra una actitud respetuosa hacia las elecciones alimentarias de los demás, todavía hay espacio para mejorar en términos de consistencia y consideración.

Es crucial abordar estas respuestas menos favorables y fomentar una cultura de respeto y comprensión hacia las preferencias alimentarias de los compañeros. En resumen, mientras que la mayoría de los encuestados muestran una disposición positiva hacia el respeto de las preferencias alimentarias de los demás, todavía hay margen para mejorar la consistencia y la consideración en este aspecto.

Gráfica 30

Pregunta 30 ¿Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase?



Fuente: Elaboración Propia.

Basándose en los resultados proporcionados, parece que hay una variedad de respuestas en cuanto a la tolerancia a situaciones incómodas en clase dentro del grupo encuestado.

Es alentador ver que la mayoría de las personas indicaron que son tolerantes a estas situaciones, con una combinación de respuestas que incluyen "siempre" y "casi siempre". Esto sugiere una disposición general hacia la tolerancia y la capacidad de manejar situaciones incómodas de manera efectiva. Sin embargo, también es importante reconocer que hay una proporción considerable de respuestas que indican que la tolerancia a situaciones incómodas en clase ocurre solo algunas veces, muy pocas veces o nunca. Esto sugiere que existen desafíos en cuanto a la capacidad de algunas personas para lidiar con estas situaciones de manera consistente.

Es fundamental abordar estas respuestas menos favorables y promover una mayor habilidad para manejar situaciones incómodas de manera constructiva y empática dentro del entorno educativo. En resumen, si bien la mayoría de los encuestados muestran una disposición hacia la tolerancia a situaciones incómodas en clase, todavía hay margen para mejorar la consistencia y la capacidad de manejo de estas situaciones dentro del grupo.

Finalmente, en conclusión, las respuestas proporcionadas a las preguntas sobre la dimensión ético - moral y sus diversos aspectos del comportamiento y la interacción en el entorno educativo revelan una variedad de actitudes y prácticas dentro del grupo encuestado.

En primer lugar, se observa una tendencia positiva hacia la solidaridad y el apoyo

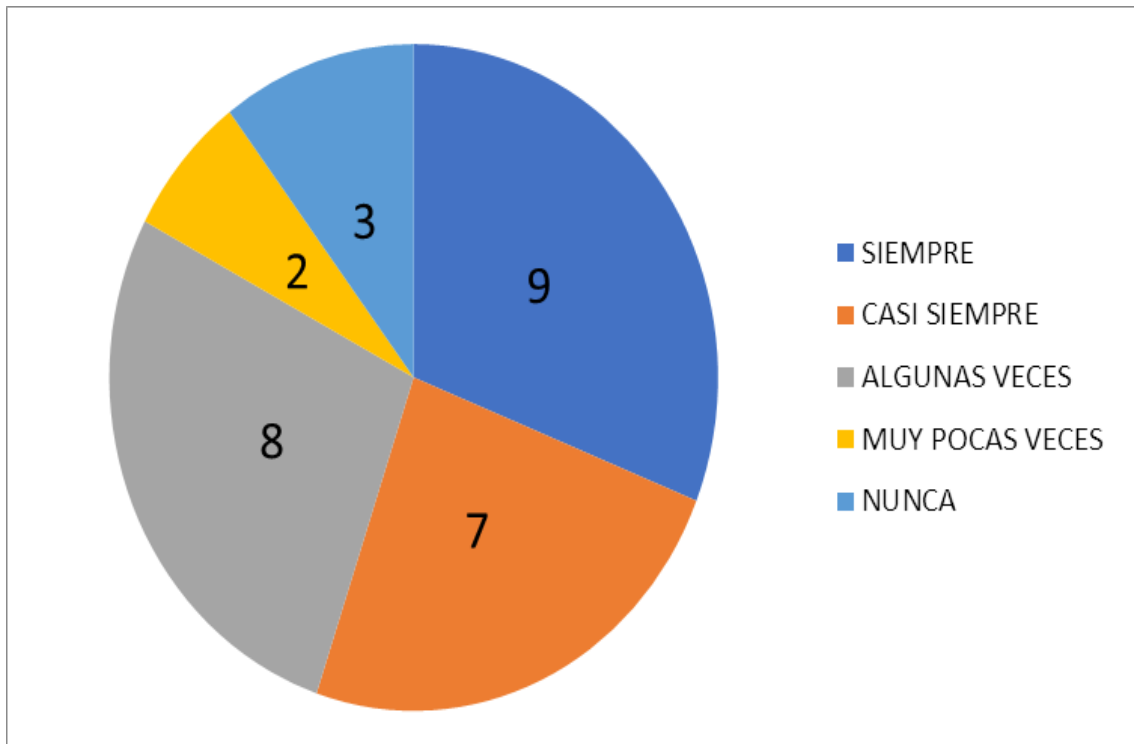
mutuo entre los compañeros de clase, con la mayoría indicando que se solidarizan con sus compañeros tanto en situaciones personales como académicas. Sin embargo, también se destaca la presencia de una minoría que no muestra una solidaridad consistente, lo que sugiere la necesidad de promover una mayor conciencia sobre la importancia de esta actitud. En cuanto al respeto a las normas del centro de estudio y las preferencias alimentarias de los compañeros, la mayoría indica un alto nivel de cumplimiento y consideración, aunque también se observa la presencia de respuestas menos favorables, lo que señala la importancia de seguir fomentando una cultura de respeto y responsabilidad dentro del grupo. En relación con la tolerancia a situaciones incómodas en clase, las respuestas muestran una combinación de actitudes, con la mayoría indicando una disposición hacia la tolerancia, pero también una proporción significativa que señala desafíos en este aspecto.

En general, estos resultados resaltan la diversidad de experiencias, actitudes y prácticas dentro del grupo estudiantil. Si bien existen aspectos positivos, también hay áreas que pueden beneficiarse de un mayor enfoque y atención para promover una convivencia armoniosa, el respeto mutuo y el apoyo entre los compañeros de clase.

DIMENSION ACADEMICO-FAMILIAR

Gráfica 31

Pregunta 31 ¿Converso con mi familia sobre mis actividades académicas?



Fuente: Elaboración Propia.

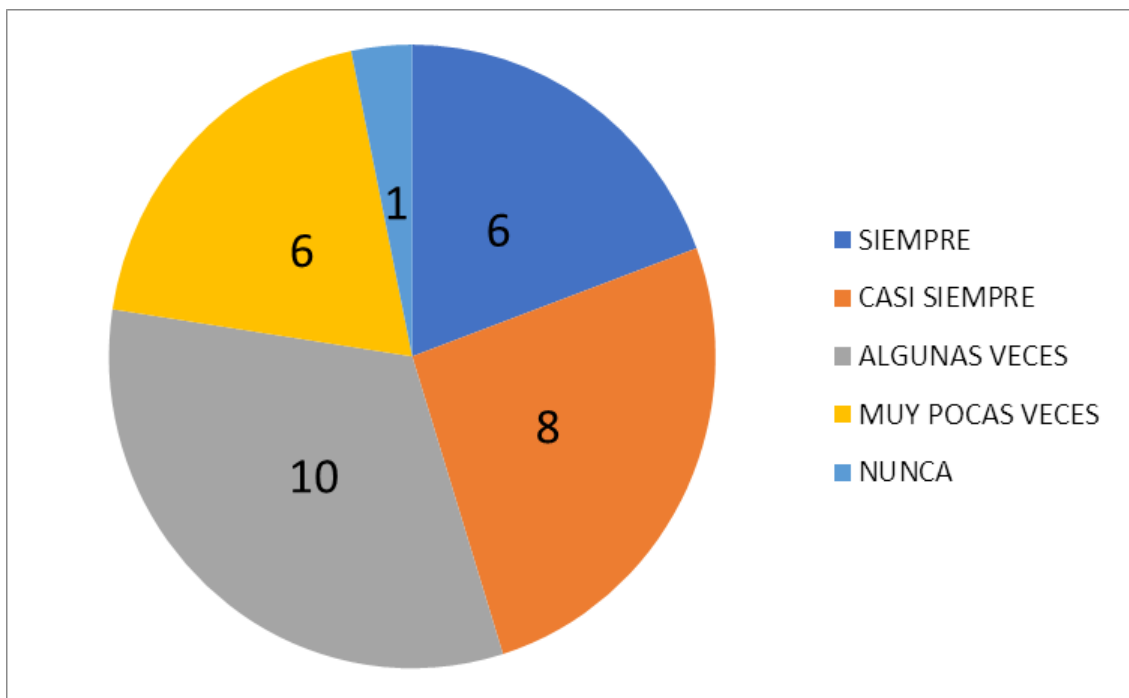
Los resultados muestran una variedad en la frecuencia con la que los encuestados conversan con sus familias sobre sus actividades académicas. Es alentador ver que la mayoría indica que lo hacen siempre o casi siempre, lo que sugiere una comunicación regular y abierta sobre asuntos académicos en el entorno familiar. Esto puede ser beneficioso para el apoyo emocional, la orientación y el seguimiento del progreso académico. Sin embargo, es importante notar que una parte significativa de los encuestados selecciona respuestas que indican una comunicación menos frecuente con sus familias sobre estas actividades. Esto

podría sugerir una brecha en la comunicación que podría afectar la capacidad de los estudiantes para recibir el apoyo necesario en sus estudios. Es crucial abordar estas respuestas menos favorables y promover una mayor apertura y diálogo entre los estudiantes y sus familias en relación con sus actividades académicas.

En resumen, si bien la mayoría de los encuestados parecen estar involucrados en conversaciones regulares sobre sus actividades académicas con sus familias, todavía hay una proporción significativa que podría beneficiarse de una comunicación más abierta y frecuente en este aspecto. Esto podría mejorar el apoyo familiar y contribuir al éxito académico de los estudiantes.

Gráfica 32

Pregunta 32: *¿Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas?*



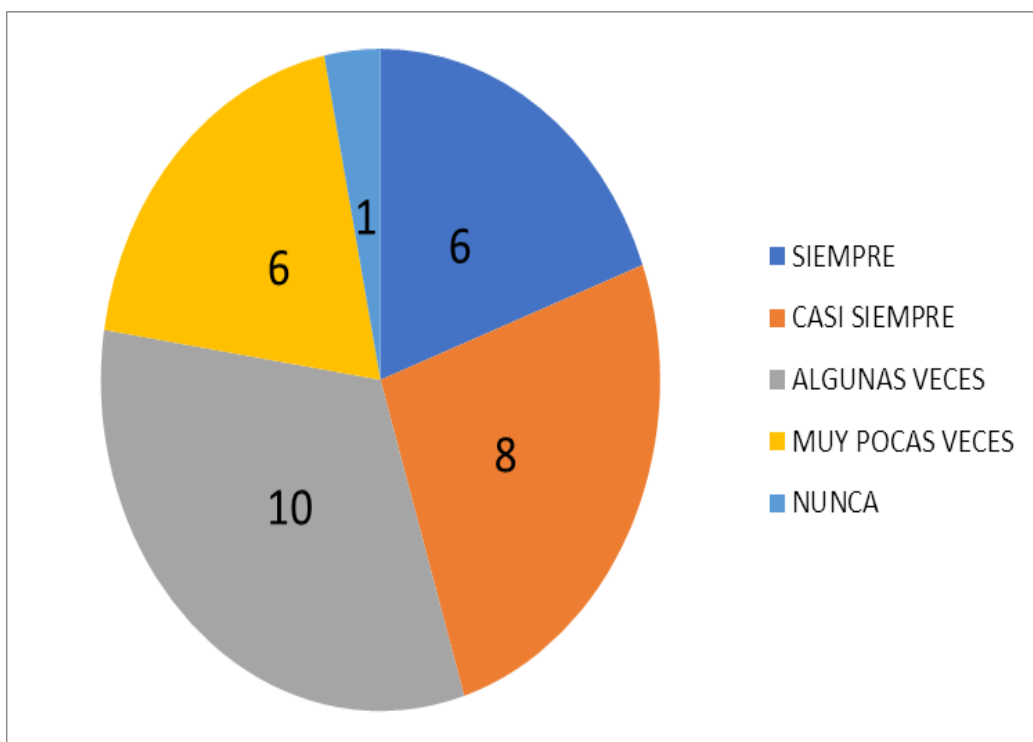
Fuente: Elaboración Propia.

Los resultados muestran una variedad en la frecuencia con la que los encuestados experimentan desgano al realizar sus tareas académicas. Es preocupante ver que una proporción considerable de personas indican que lo experimentan siempre, casi siempre o algunas veces. Esto sugiere que hay una presencia significativa de desmotivación o falta de interés en algunas ocasiones al abordar las tareas académicas.

Por otro lado, es alentador notar que también hay personas que indican que rara vez o nunca experimentan desgano al realizar sus tareas académicas. Esto podría reflejar una mayor motivación intrínseca o un compromiso con sus estudios. Es importante abordar estas respuestas menos favorables y explorar las posibles causas subyacentes de la desmotivación o desgano hacia las tareas académicas. En resumen, si bien algunos encuestados experimentan desgano al realizar sus tareas académicas en diferentes grados, también hay quienes muestran un nivel bajo de desmotivación. Esto destaca la importancia de abordar la motivación y el compromiso de los estudiantes para optimizar su rendimiento académico y bienestar general.

Gráfica 33

Pregunta 33: ¿Consumó alimentos haciendo mis tareas académicas?



Fuente: Elaboración Propia.

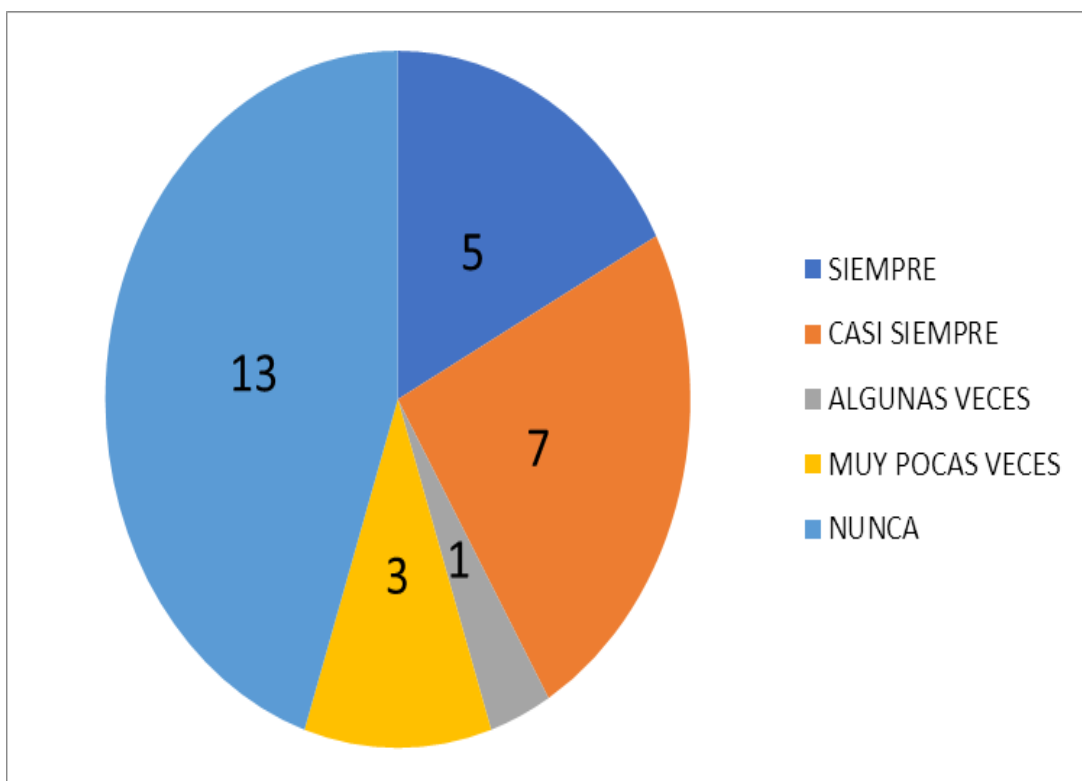
Los resultados revelan una variedad de frecuencias en las que los encuestados consumen alimentos mientras realizan sus tareas académicas. Es interesante observar que la mayoría de las personas indican que lo hacen siempre, casi siempre o algunas veces. Esto sugiere que existe una tendencia común de consumir alimentos mientras se trabaja en las tareas académicas. Sin embargo, también es importante notar que hay una minoría que indica que rara vez o nunca consumen alimentos mientras realizan sus tareas académicas. Esto puede deberse a preferencias personales, hábitos de estudio o la percepción de que comer mientras se trabaja puede afectar negativamente la concentración o la productividad. Es crucial considerar el impacto de este hábito en el bienestar general y el rendimiento académico. Mientras que comer ocasionalmente puede proporcionar energía y concentración, un consumo excesivo de alimentos poco saludables o picar constantemente podría tener efectos negativos en la salud y el enfoque.

En resumen, aunque la mayoría de los encuestados tienden a consumir alimentos

mientras realizan sus tareas académicas, también hay quienes optan por no hacerlo. Es importante fomentar hábitos saludables y equilibrados en relación con la alimentación durante el estudio, para promover tanto el bienestar físico como el académico.

Figura 34

Pregunta 34: ¿Me siento una persona no comprendida por mi familia?



Fuente: Elaboración Propia.

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados rara vez o nunca se sienten una persona no comprendida por su familia. Esta es una señal positiva de que la mayoría de los encuestados perciben un nivel adecuado de comprensión y apoyo por parte de sus familias. Sin embargo, es importante notar que hay algunas personas que indican que a veces o con cierta frecuencia se sienten incomprendidas por su familia. Aunque esta minoría es relativamente pequeña, aún así es significativa y merece atención. Es fundamental abordar

estos sentimientos de falta de comprensión para asegurar el bienestar emocional de los estudiantes. En resumen, aunque la mayoría de los encuestados se sienten comprendidos por sus familias, es importante prestar atención a las necesidades emocionales de aquellos que ocasionalmente pueden sentirse incomprendidos. Promover una comunicación saludable y un ambiente de apoyo puede contribuir al bienestar integral de los estudiantes.

En conclusión, las respuestas proporcionadas a las preguntas de la dimensión académico - familiar revelan una variedad de experiencias y percepciones dentro del grupo encuestado. En cuanto a la comunicación con la familia sobre actividades académicas, la mayoría de los encuestados informan que conversan regularmente con sus familias, lo que sugiere una relación abierta y comunicativa en este aspecto. Sin embargo, hay una proporción significativa que indica una comunicación menos frecuente, lo que podría indicar oportunidades para promover una mayor participación familiar en el ámbito académico. En relación con el desgano al realizar tareas académicas, los resultados muestran que una parte considerable de los encuestados experimenta desmotivación en diferentes grados. Esto destaca la importancia de abordar la motivación y el compromiso de los estudiantes para optimizar su rendimiento académico.

En cuanto al consumo de alimentos durante las tareas académicas, la mayoría de los encuestados informan que lo hacen con regularidad, lo que sugiere que es un hábito común. Sin embargo, es importante promover hábitos alimenticios saludables y equilibrados para garantizar el bienestar físico y mental de los estudiantes.

Finalmente, en cuanto a la sensación de ser comprendido por la familia, la mayoría de los encuestados reportan sentirse comprendidos, lo que es una señal positiva de relaciones

familiares fuertes y de apoyo. Sin embargo, es crucial prestar atención a aquellos que ocasionalmente pueden sentirse incomprendidos y trabajar para fortalecer la comunicación y la empatía dentro de la familia.

En resumen, los resultados resaltan la importancia de promover una comunicación abierta y el apoyo tanto en el ámbito académico como en el familiar para garantizar el bienestar integral de los estudiantes.

3.5.2. Observación de campo de la prueba piloto en estudiantes de educación superior

Aunque no fue directamente realizada en el club deportivo los chavos. Las observaciones durante la prueba piloto proporcionan perspectivas prácticas sobre la implementación de la intervención y pueden ayudar a identificar áreas de mejora antes de su aplicación en el contexto específico del club. A continuación, se muestra el boceto del formato utilizado para la recopilación de información durante la prueba piloto.

Tabla 2 PRUEBA PILOTO

(formato de observación de campo- prueba piloto)

Fecha:	Inicio /fin:
Lugar:	Condiciones ambientales:
Observadores:	
# Participantes:	Población:
Actividades propuestas:	
Nivel de compromiso: (escala de 1 a 5, donde 1 es bajo y 5 alto)	
Observaciones Generales:	

Fuente: Elaboración Propia.

Además, se ha recurrido a fuentes de información secundaria que proporcionan una base del contexto individual de cada individuo, gracias al diagnóstico médico que se facilitó por cada uno de los participantes. Estos diagnósticos pueden abarcar una amplia gama de condiciones médicas, desde enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión hasta trastornos agudos como infecciones respiratorias y lesiones traumáticas. La precisión y la fiabilidad de estos diagnósticos son fundamentales para garantizar la validez y la utilidad de la información recopilada. Asimismo, esta información puede ser fundamental para orientar el diseño de la propuesta didáctica a través de la actividad física.

3.5.3. Respaldo teórico

Entre estas fuentes se encuentran artículos científicos y revisiones sistemáticas que abordan temas relacionados con la promoción de estilos de vida saludables en entornos educativos, así como estudios que analizan el impacto de la actividad física en la salud y el bienestar de los jóvenes universitarios. Estos recursos ofrecen una perspectiva amplia y fundamentada sobre la temática, informando el diseño y la implementación de la propuesta didáctica.

Iniciando con el estudio “Estrategias didácticas para la promoción de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios a través de la actividad física” donde discuten en su artículo las estrategias didácticas más efectivas para promover estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios a través de la actividad física. Los autores examinan diversos enfoques educativos, incluyendo la educación para la salud, el aprendizaje basado en proyectos y el enfoque socio constructivista, y analizan su aplicación en entornos educativos. Además, ofrecen recomendaciones prácticas para diseñar programas de intervención efectivos que fomenten la actividad física y la adopción de comportamientos saludables en la población estudiantil (García et al., 2000). Este estudio proporciona una perspectiva integral sobre el tema y ofrece recomendaciones valiosas para el desarrollo de propuestas educativas en instituciones de educación superior.

Por otro lado, según el estudio de Ávila et al., (2018), la actividad física desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar de los jóvenes universitarios. El estudio examina la relación entre la actividad física y diversos aspectos de la salud, como la salud mental, la prevención de enfermedades crónicas y el rendimiento académico. Los autores destacan la importancia de implementar programas de promoción de la actividad física en entornos educativos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Esta fuente ofrece evidencia científica sólida sobre los beneficios de la actividad física en este grupo de población,

respaldando la relevancia y la importancia de la propuesta didáctica diseñada para el club deportivo los chavos.

Además, en el estudio “Estrategias efectivas para la promoción de la actividad física en estudiantes universitarios: un metaanálisis” se llevó a cabo un metaanálisis de estudios sobre estrategias para la promoción de la actividad física en estudiantes universitarios. El autor identifica y analiza las intervenciones más efectivas, como programas de ejercicio supervisado, actividades extracurriculares y campañas de concientización sobre la importancia de la actividad física. Los resultados del metaanálisis muestran que estas estrategias pueden tener un impacto positivo en los niveles de actividad física y la salud de los estudiantes universitarios. Este estudio proporciona una visión valiosa sobre las mejores prácticas en la promoción de la actividad física en entornos educativos, informando así el diseño de la propuesta didáctica para el club deportivo los chavos. (Fernández et al., 2019). Todas estas fuentes secundarias ofrecen una visión amplia sobre las estrategias didácticas para promover estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios, lo cual es relevante para el diseño de la propuesta didáctica en el contexto del club deportivo los chavos.

3.7. Prueba Piloto

La prueba piloto se convierte, por tanto, en un componente esencial del proceso de investigación, permitiendo afinar y ajustar la propuesta didáctica antes de su aplicación en un contexto más amplio (Guskey, 2000). A través de esta fase preliminar, se pueden identificar posibles obstáculos, validar la metodología y obtener información valiosa sobre la respuesta y receptividad de los estudiantes. La realización de esta prueba cobra una importancia aún mayor. Dada la complejidad de los hábitos de vida y la diversidad de factores que influyen en ellos, es

fundamental comprender cómo se recibirá y se integrará esta propuesta en la vida cotidiana de los estudiantes antes de su implementación completa.

Es importante destacar que, si bien la prueba piloto no implica la implementación completa de la propuesta, sus resultados son fundamentales para orientar el diseño y la planificación de futuras intervenciones. La retroalimentación recopilada durante esta etapa permite a los investigadores realizar ajustes necesarios, optimizar recursos y maximizar el potencial de éxito de la propuesta en su implementación final.

Para iniciar con el desarrollo de la prueba piloto se realizó una intervención del instrumento C.E.V.S. a la población del énfasis de actividad física y salud en la Universidad Pedagógica Nacional, en la cual se realizó el envío de la encuesta por medio de la herramienta de google forms, la cual fue diligenciada por los estudiantes, posterior a eso se realizó un análisis para la creación de una actividad respecto a los datos que se recogieron en la encuesta, donde se tuvo en cuenta que los estudiantes presentaban una gran satisfacción a la hora de realizar actividad física, lo que no contaban era con el tiempo suficiente para mantener constante esa práctica, partiendo de ahí se planteó la actividad desde un punto que se generará gozo, adrenalina entre otras características que llevarán al individuo a salir de la rutina diaria, se buscó cortar con cualquier resistencia a la actividad, fomentando durante la actividad la importancia de la misma y resaltando que la actividad física más que un lado exigente y estricto puede llegar a realizarse de una manera divertida y llevadera, al finalizar, los comentarios de los participantes fueron positivos frente a las experiencias que habían conseguido durante la actividad y sobre todo reflexivos frente a la manera en que estaban dando rumbo a su vida y a como esta población de educación superior se veía inmersa en rutinas pocos saludables para su vida.

A través de esta prueba piloto se lleva a cabo una observación participativa que permite evidenciar algunas problemáticas que se dan a través de las 4 dimensiones mencionadas

anteriormente, tanto la salud física-mental, académico-familiar, social y ético-moral, evidenciando grandes problemáticas en los estilos de vida, por eso es importante realizar esta prueba ya que deja una ruta clara antes de realizar, evaluar o validar esta propuesta.

La prueba piloto no solo ha permitido identificar estas problemáticas, sino que también ha proporcionado una valiosa oportunidad para comprender mejor su naturaleza y alcance. Desde la falta de actividad física y hábitos alimenticios poco saludables hasta dificultades en las relaciones familiares y sociales, las observaciones realizadas durante la prueba piloto han revelado una serie de áreas críticas que requieren atención y acción.

Es evidente que la realización de esta prueba piloto ha sido un paso fundamental en el proceso de diseñar una propuesta didáctica para incentivar cambios en los estilos de vida de los estudiantes de educación superior. Al brindar una visión clara de las problemáticas existentes, esta fase inicial de investigación ha establecido una ruta clara y fundamentada para la posterior evaluación y validación de la propuesta. Es crucial reconocer que el éxito de cualquier intervención futura dependerá en gran medida de la capacidad para abordar estas problemáticas de manera efectiva y centrada en el estudiante. La información recopilada durante la prueba piloto servirá como guía invaluable para desarrollar estrategias y recursos que sean verdaderamente pertinentes y útiles para la población estudiantil.

En última instancia, la realización de esta prueba piloto subraya la importancia de adoptar un enfoque basado en la evidencia y orientado a las necesidades reales de los estudiantes. Al tomar en consideración las observaciones y lecciones aprendidas durante esta fase inicial, estamos mejor equipados para diseñar intervenciones efectivas que promuevan un cambio positivo y sostenible en los estilos de vida de los estudiantes de educación superior.

3.8. Instrumentos de recolección de datos

La efectividad de cualquier intervención en este sentido depende en gran medida de la calidad de los datos recopilados durante el proceso de investigación. En este contexto la selección cuidadosa y el diseño adecuado de los instrumentos de recolección de datos son fundamentales para garantizar que la evaluación sea efectiva y útil para informar la práctica educativa. (Guskey, 2000). Es esencial emplear herramientas de recolección de datos adecuadas y cuidadosamente elaboradas para comprender completamente las necesidades, preferencias y desafíos de los estudiantes, así como para evaluar la efectividad de la propuesta desarrollada.

Explicaremos cómo estos instrumentos pueden proporcionar una comprensión profunda y global de los estilos de vida estudiantiles, permitiendo la identificación de áreas clave de intervención y la evaluación de los resultados de la propuesta diseñada. Además, destacaremos la necesidad de utilizar una combinación de instrumentos cualitativos y cuantitativos para capturar la complejidad de los comportamientos y actitudes de los estudiantes en relación con sus estilos de vida.

El cuestionario de estilos de vida surge como una herramienta esencial para investigar y comprender los hábitos y prácticas que afectan la calidad de vida. (Glanz, Rimer y Viswanath, 2015) han enfatizado la importancia de explorar estos aspectos para promover comportamientos saludables y mejorar la salud pública. En este contexto, el cuestionario de estilos de vida emerge como una herramienta poderosa y versátil que permite explorar una amplia gama de hábitos y prácticas que impactan en la calidad de vida de los individuos. La aplicación de un cuestionario de estilos de vida dirigido a estudiantes universitarios, se ejecuta con el objetivo de explorar en profundidad sus patrones de comportamiento en áreas clave como la alimentación, la actividad física, el sueño, el manejo del estrés y el uso de sustancias, entre otros aspectos relevantes, para esto se realizó una recolección de datos por medio del

“Cuestionario de Estilos de Vida Saludable – CEVS” (Bazán y Carcausto, 2019), el cual, consta de 34 ítems distribuidos en 4 dimensiones.

Tabla 3 Dimensiones Cuestionario C.E.V.S

Dimensión	Ítems
Salud física/ mental	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 27, 28
Social	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Ético/Moral	23, 24, 25, 26, 30
Académico/ familiar	31, 32, 33, 34

Fuente: Elaboración Propia.

El tipo de respuesta que tiene cada ítem presenta 5 alternativas: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre. Los rangos de puntuación del CEVS se establecen mediante la siguiente categorización: Nivel Bajo [34 a 79]; Nivel Medio [80 a 124]; Nivel Alto [125 a 170] y la fiabilidad de este instrumento según el alfa de Cronbach es de 0,81 (Santiago-Bazán, y Carcausto, 2019).

Tabla 4 Rangos de Puntuación cuestionario C.E.V.S

	1	Siempre
PREGUNTAS 1,2	2	Casi siempre
3,4,21,22,27,16,32,33,34	3	Algunas veces
	4	Muy pocas Veces
	5	Nunca

Fuente: Elaboración Propia.

Tabla 5 Rangos de puntuación cuestionario C.E.V.S

	1	Nunca
PREGUNTAS:	2	Muy pocas Veces
2,5,6,7,8,17,18,19,20,	3	Algunas veces
28,9,10,11,12,13,14,15,23,	4	Casi siempre
24,25,26,29,30,31.	5	Siempre

Fuente: Elaboración Propia.

La confiabilidad y validez del cuestionario de estilo de vida saludable utilizado en el estudio se evaluaron mediante una combinación de medidas estadísticas y análisis teóricos para garantizar que el instrumento sea consistente, preciso y adecuado para su propósito de medir los estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios, este instrumento está respaldado por el artículo que se realizó con unos estudiantes de Perú en donde se evidencia que el cuestionario de estilo de vida saludable cuenta con un nivel aceptable de consistencia interna, el cual se determinó a partir del criterio de jueces, utilizando el coeficiente de concordancia W de Kendall y el alfa de Cronbach (Santiago Bazan & Carcausto, 2019)

En este estudio, se desarrolló un instrumento de observación de campo diseñado para recopilar información de primera mano sobre los comportamientos y dinámicas observadas en la prueba piloto, siendo esta información fundamental para la comprensión de ciertos fenómenos y procesos.

El presente trabajo de investigación, aunque principalmente orientado hacia un enfoque cuantitativo, reconoce la importancia de integrar elementos cualitativos para obtener una comprensión más completa y profunda de los fenómenos estudiados. En este sentido, el instrumento de observación de campo desarrollado se posiciona como una herramienta cualitativa complementaria, destinada a enriquecer y contextualizar los datos cuantitativos obtenidos a través de otros métodos de recolección de datos.

3.9. Técnicas de recolección de datos

La recolección de datos es un paso fundamental en cualquier investigación, y en este capítulo se detalla la técnica empleada para llevarla a cabo en el contexto específico de este estudio. Este proceso se ha dividido en tres fases claramente definidas para garantizar la eficacia y la comprensión en la recopilación de información.

En la primera fase, se llevó a cabo un diagnóstico integral, durante el cual se recopilaban datos diversos con el objetivo de identificar las causas principales que inciden en el fenómeno bajo estudio. Para lograr este propósito, se empleará el instrumento CEVS, el cual será distribuido entre la población a través de la plataforma Google Forms. Esta fase inicial permitirá obtener una visión amplia y detallada de la situación, asegurando que se capturen todas las posibles variables y factores relevantes.

La segunda fase estará dedicada al análisis de la información recolectada en la fase anterior. Se utilizará la herramienta Excel para procesar los datos y determinar cuál de las cuatro dimensiones consideradas presenta una mayor afectación. Este análisis profundo permitirá identificar patrones y tendencias significativas, garantizando así la exhaustividad en la interpretación de los resultados obtenidos.

Finalmente, en la tercera fase, se llevará a cabo la validación de la propuesta elaborada mediante el juicio de expertos. Este paso crucial garantizará la solidez y la pertinencia de la propuesta diseñada, al someterla al escrutinio y la evaluación de profesionales con experiencia y conocimientos relevantes en el área de estudio.

En conclusión, este capítulo aborda la técnica de recolección de datos empleada en la investigación, detallando las tres fases principales: diagnóstico, análisis y validación. Cada una de estas etapas se concibe como un paso fundamental en el proceso de investigación, contribuyendo de manera significativa a la obtención de resultados robustos y relevantes mediante un enfoque exhaustivo en todas las etapas del proceso.



SOKE ACTIVITY

Kevin Sabogal

Kevin Sabogal

sonia *Sonia Pinto*

INTRODUCCIÓN

En el complejo escenario de la educación superior, donde los estudiantes se enfrentan a exigentes demandas académicas y a cambios significativos en su vida social, es imperativo abordar la salud integral de esta población. En palabras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la salud de los estudiantes es esencial para su rendimiento académico y para el desarrollo sostenible de las sociedades" (OMS, 2017). En este contexto, la promoción de la actividad física se presenta como un componente esencial para mejorar la calidad de vida estudiantil.

En la propuesta SO-KE ACTIVITY se abordan sesiones didácticas a través de la actividad física que permitirán incentivar cambios en los estilos de vida en la población de educación superior, estas sesiones fueron construidas y diseñadas a partir de un diagnóstico y un análisis estadístico realizado a la población de educación superior del club deportivo los Chavos, en los cuales se evaluaron 4 dimensiones a través del cuestionario estilos de vida saludables (C.E.V.S), Físico-mental, académico-familiar, social y ético-moral, con base en estos datos se evidencio unas problemáticas específicas y se elaboró la propuesta para intervenir de forma positiva en las principales aspectos negativos que se encontraron en esta población.

A partir de esto, se desarrollan elementos pedagógicos y didácticos los cuales permiten dar un sentido y una guía específica para el desarrollo de las sesiones, acá se implementaran 15 sesiones las cuales abordaron temáticas teórico- prácticas de una forma didáctica, con el objetivo de atacar falencias que se evidenciaron a partir del análisis de los datos, en los cuales se evidencio que la dimensión que más se afecta de forma negativa es la físico-mental, posteriormente la dimensión social, la dimensión académico - familiar y por último la dimensión social. Con base a esto la idea es fortalecer en los jóvenes de educación superior los estilos de vida favorables, la adherencia a la actividad física, la alimentación saludable, la autoconfianza y su autodeterminación con el fin de generar cambios positivos a lo largo de su vida, en este contexto, la propuesta busca atacar las necesidades de los estudiantes de educación superior.

JUSTIFICACIÓN

La propuesta de actividad física para estudiantes de educación superior se justifica por su impacto positivo en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico. Según Burks (2019), la práctica regular de ejercicio físico fortalece la concentración y actúa como una herramienta efectiva para combatir el estrés, lo que permite a los estudiantes enfrentar sus desafíos académicos con mayor claridad y calma. Además, según un informe de la revista "Sports Medicine" (Rogerson, 2016), al incluir una variedad de actividades físicas en el programa, se ofrecen opciones para mantenerse activo y comprometido con el bienestar físico y mental, lo que contribuye a una experiencia más inclusiva y accesible para todos.

La propuesta también surge de una comprensión profunda del contexto en el que se desenvuelve esta población. Los estudiantes, en su mayoría provenientes de entornos de bajos recursos, enfrentan desafíos adicionales en la búsqueda de información y recursos que promuevan su bienestar y salud. A pesar de participar en actividades deportivas, se encuentran

inmersos en un ambiente donde los temas abordados suelen limitarse a aspectos técnicos y tácticos del deporte, dejando de lado la promoción de hábitos de vida saludables. La propuesta didáctica se justifica como una medida necesaria y pertinente para intervenir en este contexto y brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para mejorar su salud y bienestar integral.

En resumen, esta propuesta se basa en evidencia científica que respalda los beneficios de la actividad física en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. Al promover un enfoque integral que no solo mejora la condición física, sino también la calidad de vida, los clubes deportivos pueden desempeñar un papel clave en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

La práctica de actividad física se convierte en una estrategia efectiva para promover la salud, ya que proporciona experiencias enriquecedoras al movilizar diversos recursos. Además, sus ventajas y su capacidad para influir en los hábitos y las interacciones sociales tienen un impacto positivo en cómo percibimos la vida, tanto a nivel personal como en la comunidad Gillén et al., (2020).

Además, Según Fraile et al., (2019) la práctica de actividad física favorece una serie de efectos beneficiosos para la salud en la etapa de la adolescencia, algunos de estos efectos son los siguientes.

- . La regulación del peso corporal
- . El reforzamiento muscular
- . La disminución de riesgos de enfermedades a largo plazo
- . El Alivio del estrés
- . El alivio de la ansiedad
- . La Mejora de la autoconfianza y el estado de ánimo
- . Establece una mejor sociabilidad, autonomía e integración social y la Contribución a la mejora del rendimiento académico.

En conclusión, la práctica de actividad física durante la adolescencia no solo ofrece una serie de beneficios físicos, como la regulación del peso corporal y el fortalecimiento muscular, sino que también influye positivamente en aspectos emocionales y sociales, como la reducción del estrés y la ansiedad, el aumento de la autoconfianza y el estado de ánimo, así como la mejora de las habilidades sociales y el rendimiento académico. Como señala (Fraile,2004), estos efectos positivos destacan la importancia de promover y fomentar la actividad física entre los adolescentes, no solo por su impacto en la salud física, sino también por su contribución al bienestar integral de esta etapa crucial del desarrollo humano.

PROPÓSITO GENERAL

Fortalecer en los jóvenes de educación superior los estilos de vida favorables, la adherencia a la actividad física, la alimentación saludable, la autoconfianza y su autodeterminación.

PROPÓSITOS ESPECÍFICOS

Promover cambios en los estilos de vida estudiantil mediante la concienciación sobre la importancia de la actividad física.

Realizar actividades prácticas y teóricas sobre los beneficios de la actividad física regular y sus efectos positivos en la salud física y mental.

Incentivar la participación en actividades físicas a través de una variedad de opciones atractivas y accesibles, adaptadas a las preferencias y niveles de condición física de los estudiantes de educación superior.

Mejorar aspectos de sedentarismo mediante actividades orientadas que incluyan ejercicios de cardio, fuerza, flexibilidad y equilibrio.

Fomentar la adopción de hábitos saludables proporcionando información y recursos sobre la nutrición adecuada, el sueño, la hidratación y otros aspectos relacionados con un estilo de vida saludable.

PROPUESTA DIDÁCTICA

La propuesta didáctica desempeña un papel fundamental en el proceso educativo al proporcionar una estructura sólida y coherente para la enseñanza y el aprendizaje. Su relevancia radica en su capacidad para orientar a los docentes en la planificación y organización de las actividades educativas, garantizando la efectividad en el logro de los objetivos de aprendizaje (Pedreira, 2007). Además, al ofrecer una visión clara de los contenidos a enseñar, las estrategias pedagógicas a emplear y los recursos a utilizar, simplifica la labor del docente y fomenta un entorno de aprendizaje estimulante y enriquecedor para los estudiantes.

La propuesta didáctica juega un papel crucial en la mejora continua de la calidad educativa al ser un documento adaptable y flexible. Esto permite a los docentes realizar ajustes y mejoras según las necesidades específicas de los estudiantes y del entorno educativo. Además, fomenta la reflexión y la evaluación constante por parte de los educadores, quienes pueden analizar el impacto de sus prácticas pedagógicas y hacer ajustes para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. En conclusión, la propuesta didáctica no solo es esencial para la organización y planificación de las actividades educativas, sino que también promueve la calidad y la innovación en la educación.

Las planificaciones de las sesiones SO-KE ACTIVITY se realizaron mediante una propuesta didáctica con el objetivo de incentivar cambios en los estilos de vida saludables de los participantes y fomentar la actividad física de manera constante. Esta propuesta se diseñó para mejorar las dietas saludables y generar procesos de enseñanza significativos.

RELACIÓN ROL DOCENTE-ESTUDIANTE

Es crucial resaltar el papel del docente como guía y orientador en este proceso, especialmente en lo que respecta a las actividades planteadas en cada sesión. El objetivo es que el docente actúe como un facilitador que ayuda a los estudiantes a mejorar su estilo de vida a través de estas sesiones. En este contexto, el vínculo educativo y comunicacional entre ambos actores es fundamental, y este vínculo se desarrolla gracias a la labor del docente para crear un ambiente didáctico en el que se brinde la oportunidad a cada estudiante de expresarse y desarrollar su aprendizaje.

Por ello, se considera que el papel del docente va más allá de simplemente impartir información y mantener la disciplina en el aula. Debe actuar como un mediador entre el estudiante y su entorno, siendo un guía o acompañante que muestra al estudiante que él mismo es una valiosa fuente de conocimiento (Ivie, 1998, p. 118). A partir de esta premisa, se pueden hacer aportes significativos en el proceso de formación de los estudiantes, permitiendo un aprendizaje amplio y profundo que influya tanto en los estudiantes como en su entorno. En resumen, la educación de los estudiantes debe estar orientada hacia su formación integral, colocándolos como el eje central en este proceso.

En conclusión, el papel del docente es fundamental en el proceso educativo, actuando como guía y facilitador del aprendizaje de los estudiantes. Su función va más allá de impartir conocimientos, ya que implica crear un ambiente propicio para el desarrollo integral de los alumnos. Esta labor requiere establecer un vínculo educativo y comunicacional sólido, donde se fomente la participación activa y se promueva el desarrollo personal de cada estudiante. Como menciona Ivie (1998), el docente debe ser un mediador entre el estudiante y su entorno, reconociendo el potencial de cada uno como fuente de conocimiento. Así, se contribuye no solo al crecimiento individual de los estudiantes, sino también al mejoramiento de la sociedad en su conjunto. En definitiva, la educación debe centrarse en la formación integral de los estudiantes, colocándolos en el centro del proceso educativo para garantizar un aprendizaje significativo y duradero.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA POBLACION

La población está conformada por estudiantes de educación superior que pertenecen al club de fútbol sala los Chavos, sede Bogotá (hombres y mujeres) entre 18 a 26 años. La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes, de los cuales los criterios de inclusión fueron:

1. Edad (18-26)
2. Diagnóstico médico (ser aptos para realizar actividad física)
3. Participación (asistir a más del 80% de las sesiones), estar matriculado en una institución de educación superior (Los participantes deben estar participando de forma activa en una institución de educación superior en Bogotá) ,
4. Afiliación al club (Deben ser miembros registrados del club de fútbol sala los Chavos)
5. Comprensión del consentimiento informado (Los participantes deben ser capaces de entender y proporcionar consentimiento informado para participar en la investigación).

Por otra parte, los criterios de exclusión fueron:

1. Lesiones recientes (Se excluyen aquellos con lesiones recientes que podrían impedir su participación en las actividades del club).
2. Condiciones médicas que contraindiquen la actividad física (Se excluyen aquellos con condiciones médicas que puedan poner en riesgo su salud al participar en actividad física).
3. Uso de drogas o alcohol durante las sesiones (Se excluyen aquellos que participan en actividades relacionadas con el consumo de drogas o alcohol durante las sesiones del club)
4. Falta de consentimiento informado (Se excluyeron aquellos que no pueden proporcionar un consentimiento informado válido para participar en la investigación).

Estos criterios ayudarán a garantizar que la muestra seleccionada sea representativa de la población objetivo y que los participantes sean adecuados para participar en las actividades del club.

FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

En la propuesta de actividad física SO-KE ACTIVITY, se aplicarán las metodologías educativas sugeridas por (Mosston y Ashworth,1993), específicamente enfocadas en la asignación de tareas y la resolución de problemas. Estas metodologías implican un enfoque de enseñanza-aprendizaje en el que los estudiantes son desafiados a encontrar soluciones a situaciones específicas planteadas por el docente, lo que fomenta la exploración y el desarrollo de habilidades. En este sentido, el papel del docente es fundamental como guía y mediador que facilita el proceso de aprendizaje de los estudiantes en todas sus dimensiones.

La implementación de estas metodologías se llevará a cabo considerando el nivel de participación otorgado a los estudiantes en el desarrollo de las actividades. Esto les permite asumir un papel más activo y protagónico en su propio proceso de aprendizaje, lo que a su vez les ayuda a internalizar de manera más consciente los conceptos y contenidos abordados en cada sesión. De esta manera, se promueve un aprendizaje más significativo y una mayor autonomía en los estudiantes, lo que contribuye a su desarrollo integral.

En conclusión, la implementación de las metodologías educativas de asignación de tareas y resolución de problemas, bajo la propuesta de actividad física SO-KE ACTIVITY, ofrece un enfoque dinámico y participativo que promueve el aprendizaje significativo y la autonomía de los estudiantes. Al involucrar activamente a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, se fomenta su capacidad de exploración, resolución de problemas y toma de decisiones, lo que contribuye a un desarrollo integral. Además, el papel del docente como guía y mediador resulta crucial para orientar y facilitar este proceso. En resumen, esta metodología no solo permite la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades y competencias que son fundamentales para el crecimiento personal y académico de los estudiantes en el contexto de la actividad física.

MODELO EN EDUCACIÓN EN SALUD (PRECEDE/PROCEED)

El enfoque del modelo PRECEDE/PROCEED en educación en salud es muy completo y se adapta bien a la planificación de intervenciones para promover estilos de vida saludables en estudiantes de educación superior. A través de sus etapas, permite una evaluación exhaustiva de las necesidades y contextos específicos de la población objetivo, así como el diseño e implementación de programas educativos efectivos.

En la fase PRECEDE, la evaluación de las necesidades educativas se realiza de manera integral, considerando aspectos sociales, epidemiológicos, de comportamiento y ambientales. Esto permite una comprensión profunda de los factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes, desde su calidad de vida hasta sus comportamientos y entorno. Además, al realizar un diagnóstico educativo y organizacional, se pueden identificar las barreras y facilitadores para la adopción de comportamientos saludables, lo que guiará el diseño de intervenciones efectivas.

En la fase PROCEED, se pone en marcha la implementación del programa, con un enfoque en la evaluación continua del proceso y los resultados. Esto es crucial para garantizar la efectividad de las intervenciones y realizar ajustes según sea necesario. Además, la evaluación del impacto permite medir los cambios en los conocimientos, actitudes y comportamientos de los estudiantes, así como su impacto en la salud a largo plazo.

En resumen, el modelo PRECEDE/PROCEED ofrece un marco sólido y sistemático para el diseño, implementación y evaluación de programas de educación en salud dirigidos a promover estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Su enfoque holístico y basado en evidencia garantiza una intervención integral que aborda los múltiples factores que influyen en la salud y el bienestar de los estudiantes.

CRONOGRAMA

Se ha propuesto un cronograma de actividades físicas diseñadas específicamente para mejorar los estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios. Este enfoque busca integrar la actividad física como parte fundamental de la rutina diaria de los estudiantes, fomentando así hábitos saludables que perduren a lo largo de sus vidas. El cronograma de actividades propuesto se basa en una combinación equilibrada de ejercicio cardiovascular, entrenamiento de fuerza, flexibilidad y actividades recreativas. Estas actividades se diseñan teniendo en cuenta la variedad de preferencias y niveles de condición física de los estudiantes, con el objetivo de proporcionar opciones inclusivas que se adapten a las necesidades individuales de cada estudiante. Además, se enfatiza la importancia de la educación en salud

para aumentar la conciencia sobre los beneficios de un estilo de vida activo y promover la adopción de hábitos saludables a largo plazo.

El cronograma se estructura de manera que se incorporen sesiones de actividad física en los momentos óptimos del día, teniendo en cuenta los horarios de clases y otros compromisos de los estudiantes. Se promueve la participación regular en las actividades propuestas, así como la creación de un ambiente de apoyo y motivación entre los participantes. Además, se brindan recursos adicionales, como asesoramiento nutricional y acceso a instalaciones deportivas, para garantizar un enfoque integral para mejorar el bienestar de los estudiantes.

Esta propuesta no solo busca mejorar la salud física de los estudiantes, sino también su bienestar emocional y su desempeño académico. Se reconoce que una mente y un cuerpo saludables están intrínsecamente relacionados, y que la actividad física regular puede tener un impacto positivo en la concentración, la memoria y el manejo del estrés. Por lo tanto, se espera que este cronograma de actividades no solo promueva estilos de vida saludables entre los estudiantes, sino que también contribuya a crear una comunidad universitaria más saludable y vibrante en su conjunto.

CRONOGRAMA:

SEMANA	1	2	3	4	5
PERIODO	INTERVENCIÓN				
N. De sesiones a las semanas	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6	7 - 8 - 9	10 - 11 - 12	13-14-15
Intensidad y Duración	Todas las sesiones se desarrollarán en un tiempo específico de 1:45 (Una hora y 45 minutos)				
Unidades Didácticas	Actividad física para la salud	Reconocimiento de hábitos saludables	Autoconfianza y estado de ánimo	Salud: alimentación saludable, actividad física, mental	Actividad académica y familiar

Fuente: Elaboración Propia.

CRONOGRAMA ESPECÍFICO

Para abordar de manera más específica los desafíos de promover estilos de vida saludables entre los estudiantes de educación superior, se ha desarrollado un cronograma detallado de actividades físicas. Este cronograma se ha diseñado cuidadosamente para abordar las necesidades y preferencias únicas de los estudiantes, teniendo en cuenta factores como la disponibilidad de tiempo, los niveles de condición física, las metas individuales de bienestar, las dimensiones que se vieron más afectadas después del análisis del cuestionario que fue aplicado a la población.

El cronograma incluye una variedad de actividades físicas, desde sesiones grupales como yoga, pilates y baile. Se ha priorizado la diversidad en las opciones de ejercicio para garantizar que haya algo para todos, independientemente de sus intereses o habilidades. Además, se han programado actividades al aire libre, como caminatas y deportes recreativos, para fomentar la conexión con la naturaleza y promover un estilo de vida activo al aire libre. Se han establecido también períodos de descanso y recuperación para evitar el agotamiento y promover una recuperación adecuada entre las sesiones de ejercicio intensas.

Para complementar las actividades físicas, se ofrecen sesiones de educación en salud que abordan temas como la nutrición, el manejo del estrés y la importancia del sueño. Estas sesiones están diseñadas para proporcionar a los estudiantes información práctica y herramientas para llevar un estilo de vida saludable.

CRONOGRAMA ESPECÍFICO

Propósito General: Diseñar una propuesta de actividad física para estudiantes de educación superior que promueva un estilo de vida saludable, mejore la condición física y reduzca los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles.

PRINCIPIOS: Actividad física, mejora en los estilos de vida, autodeterminación.

UNIDADES DIDÁCTICAS:

SESIONES:

	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><u>Actividad física para la salud</u></p>	<p>Guiar a los estudiantes hacia la práctica constante de actividad física para la salud</p>	<p>Explicar la importancia de la actividad física para mejorar la salud, con la finalidad de incentivar su práctica de forma diaria.</p>
		<p>Incrementar la conciencia sobre la importancia de la actividad física para la salud entre los jóvenes universitarios</p>
		<p>Fomentar la adopción de hábitos de vida saludables que incluyan la actividad física como parte integral de su rutina diaria.</p>
		<p>Desarrollar la práctica de actividad física por medio de distintas actividades en grupo, facilitando la interacción de las personas que participen en la actividad.</p>

	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><u>Reconocimiento de hábitos saludables</u></p>	<p>Promover la adopción y mantenimiento de hábitos saludables en los jóvenes de educación superior, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.</p>	<p>Identificar los hábitos saludables que deben fomentarse en los jóvenes de educación superior.</p>
		<p>Sensibilizar a los jóvenes sobre la importancia de adoptar prácticas saludables en su día a día.</p>
		<p>Educar a la población sobre los beneficios de llevar un estilo de vida saludable en términos de bienestar físico y mental.</p>
		<p>Proporcionar recursos y herramientas para facilitar la implementación de hábitos saludables.</p>
		<p>Evaluar periódicamente el progreso y los resultados obtenidos en la promoción de hábitos saludables, ajustando las estrategias según sea necesario.</p>

	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p style="text-align: center;"><u>Autoconfianza y estado de ánimo</u></p>	<p>Mejorar la autoconfianza y el estado de ánimo de los estudiantes de educación superior para promover un ambiente académico positivo y propiciar un mejor rendimiento académico y bienestar general.</p>	<p>Identificar los factores que influyen negativamente en la autoconfianza y el estado de ánimo de los estudiantes de educación superior.</p>
		<p>Desarrollar actividades dirigidas a fortalecer la autoconfianza y promover un estado de ánimo positivo entre los estudiantes.</p>
		<p>Brindar herramientas y estrategias de afrontamiento para gestionar el estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales que afectan la autoconfianza y el estado de ánimo.</p>
		<p>Fomentar un entorno de apoyo y colaboración entre los estudiantes, profesores y el entorno que la rodea del club deportivo.</p>
		<p>Evaluar el impacto de las intervenciones realizadas en la autoconfianza y el estado de ánimo de los estudiantes, mediante seguimiento y análisis de indicadores de bienestar psicológico y rendimiento académico.</p>

	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><u>Alimentación saludable</u></p>	<p>Promover hábitos de alimentación saludable entre los jóvenes de educación superior, contribuyendo a mejorar su estado de salud y bienestar general.</p>	<p>Concientizar a los jóvenes sobre la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva para su salud física y mental.</p>
		<p>Proporcionar información precisa y actualizada sobre los principios de una alimentación saludable, incluyendo la importancia de consumir una variedad de alimentos, controlar las porciones y mantenerse hidratado.</p>
		<p>Fomentar el desarrollo de habilidades prácticas relacionadas con la planificación de comidas, la preparación de alimentos saludables y la lectura de etiquetas nutricionales.</p>
		<p>Establecer programas y actividades educativas que involucren a los jóvenes universitarios en la promoción de una cultura alimentaria saludable.</p>

	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><u>Actividad académica y familiar</u></p>	<p>Mejorar la actividad académica y fortalecer los lazos familiares a través de la participación en el club deportivo.</p>	<p>Fomentar hábitos saludables mediante la práctica regular de actividad física en el club deportivo.</p>
		<p>Proporcionar un espacio seguro y motivador para que los estudiantes desarrollen habilidades deportivas y sociales.</p>
		<p>Establecer programas de tutoría y apoyo académico para los miembros del club, promoviendo el éxito académico.</p>
		<p>Organizar eventos y actividades familiares dentro del club para fortalecer los vínculos familiares y la comunicación.</p>
		<p>Promover la colaboración entre padres, estudiantes y personal educativo para garantizar un ambiente de apoyo integral.</p>

Fuente: Elaboración Propia.

SESIONES

Manual de Recomendaciones para Realizar Actividad Física con Jóvenes Aparentemente Sanos


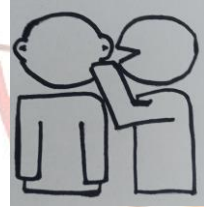


Es indispensable antes de realizar las sesiones de la Propuesta **SOKE-ACTIVITY** seguir algunas recomendaciones durante las prácticas, las cuales serán de gran ayuda para mantener un desarrollo oportuno de las actividades y ayudará a prevenir lesiones y molestias a corto y largo plazo, además a esto permitirá ejecutar las sesiones hacia sus respectivos objetivos y no desviará las sesiones hacia otros aspectos.





- Evaluación Médica Preliminar, la cual permita al joven practicar actividad física regularmente.
- Ejercitarse al aire libre, esto no solo ofrece beneficios físicos, sino también emocionales y psicológicos que contribuyen a un estilo de vida más saludable y equilibrado. Aprovechar los espacios abiertos para realizar actividad física es una excelente manera de conectar con la naturaleza, mejorar la calidad de vida y promover el bienestar integral.
- Mantenerse hidratado antes, durante y después del ejercicio.
- Respetar los días de descanso entre sesiones para permitir la recuperación muscular.
- Incorporar técnicas de recuperación activa, como estiramientos estáticos y masajes.
- Prestar atención a las señales de fatiga, dolor o malestar durante el ejercicio.
- Detener la actividad si se experimentan síntomas anormales y consultar con un profesional de la salud si es necesario.
- Ser paciente y no desanimarse ante los obstáculos o los resultados inmediatos.



FORMATO SESION UNIDADES DIDÁCTICAS

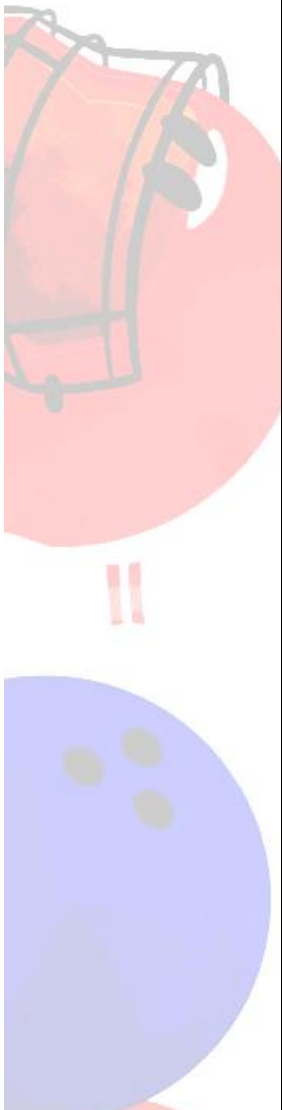




SOKE ACTIVITY

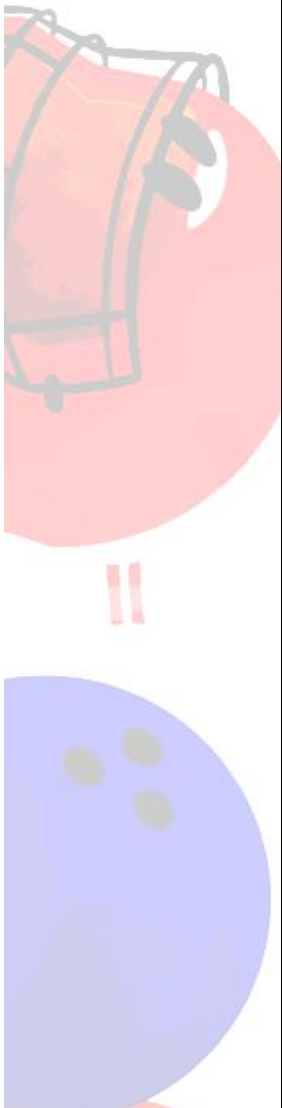
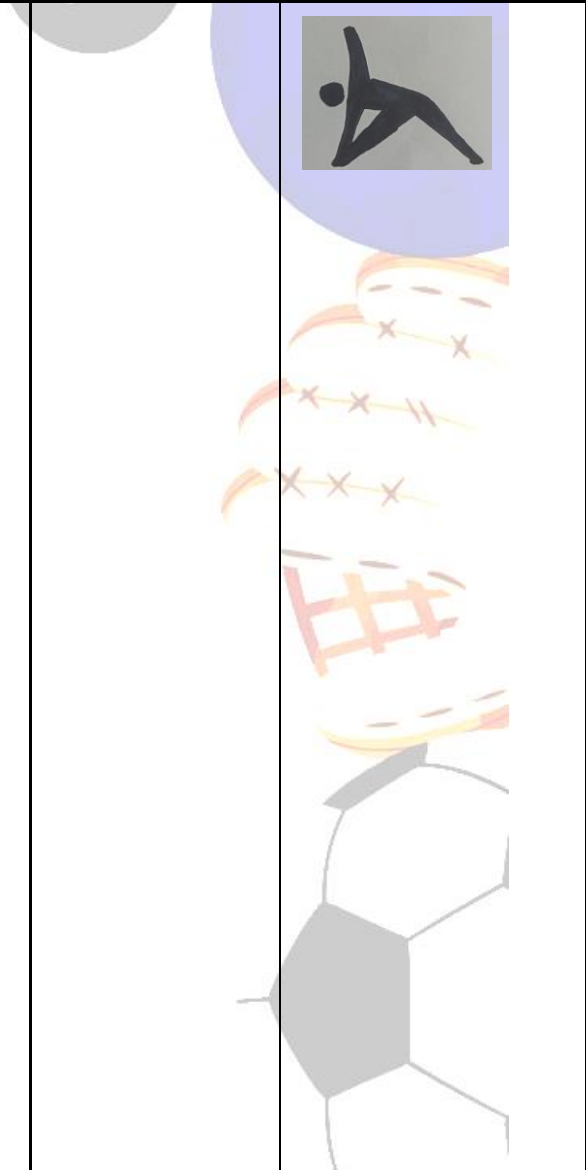

Kevin Sabogal
Kevin Sabogal
Sonia Pinto

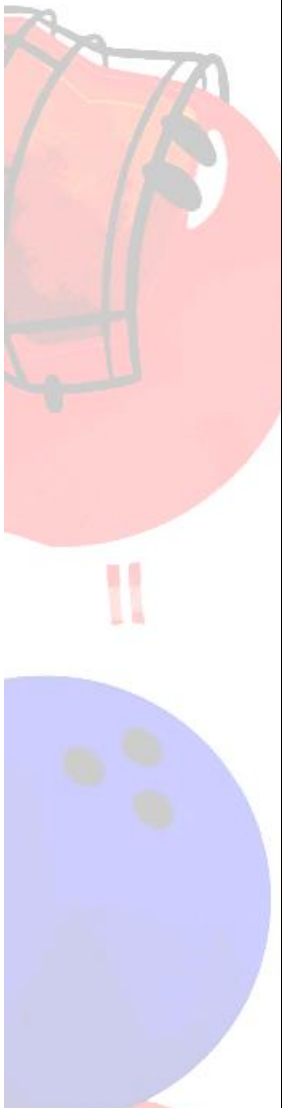

Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	1	Día		Dimensión	Físico-Mental
Tema	Actividad física para la salud				
Objetivo	Incrementar la capacidad de concentración por medio de la relajación en los estudiantes mediante la práctica de actividad física combinada con técnicas de atención plena en movimiento				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura	
Inicio	Actividad de bienvenida y presentación: Dar la bienvenida a los estudiantes y presentar el objetivo de la sesión	10 min	Zona abierta.		
Desarrollo	<p>Calentamiento Dinámico (15 min): Realizar ejercicios de movilidad articular de orden céfalo caudal y estiramientos suaves para preparar el cuerpo para la actividad física</p> <p>Actividad del teléfono roto (10 min): Los participantes estarán en línea uno detrás del otro, de manera que todos pueden ver y escuchar claramente al siguiente jugador</p> <p>El primer participante susurra el mensaje corto y sencillo al oído de su compañero que está a su lado. Este mensaje puede ser un sonido, una frase, una palabra, el siguiente participante susurra el mismo mensaje al siguiente jugador, y así sucesivamente, hasta que el mensaje llegue al último jugador y él deberá decir en voz alta el mensaje que recibió</p> <p>Pasa el aro (10 min) Los aros se colocan en el suelo en una línea recta, con suficiente espacio entre cada uno para que los participantes puedan pasar a través de ellos cómodamente. Se harán equipos de igual cantidad de</p>	1 hora y 25 min	Colchonetas, altavoces, conos, sacos, cuerdas, obstáculos 10 aros	 <p>Teléfono Roto</p>  <p>pasa el aro</p>  <p>Circuito de obstáculos</p>	





	<p>personas. Inicia cuando el primer jugador se agacha y pasa su cuerpo a través del primer aro sin tocarlo, ni moverlo. Una vez que ha pasado por el aro, se levanta y corre al final de la línea de su equipo, el segundo jugador repite el proceso pasando a través del primer aro y ahora el segundo aro, este proceso continúa hasta que todos los jugadores de un equipo hayan pasado a través de todos los aros y lleguen al final de la línea de aros.</p> <p>Circuito de obstáculos (25min) Crear un circuito divertido que incluya saltos, carreras de sacos, zigzags entre conos y desafíos físicos, depende la zona de trabajo los estudiantes trabajarán en parejas o equipos para completar el circuito de manera rápida y coordinada, se pueden ir agregando variantes que dificulten la realización del circuito como: Ir amarrados dos compañeros, ir tomados de las manos, llevar un objeto etc...</p> <p>Baile libre(25 min): Poner música animada y permitir que los estudiantes se expresen libremente a través del baile, se harán equipos de 5 personas, en donde cada equipo deberá crear una mini coreografía y enseñarla a los demás equipos</p>			 <p>Baile libre</p> 
<p>Cierre</p>	<p>Retroalimentación y despedida: permitir a los estudiantes compartir sus experiencias y sensaciones después de la sesión, y hacer una despedida que busque motivar al individuo.</p> <p>Estiramiento Activo.</p>	<p>10 min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				




Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	2	Día		Dimensión	Físico-Mental
Tema	Actividad física para la salud				
Objetivo	Mejorar la capacidad de concentración en los estudiantes a través de la práctica de actividad física				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	Infraestructura	
Inicio	Actividad de bienvenida y presentación: Dar la bienvenida a los estudiantes e introducir el concepto de la autoconciencia y su relación con la actividad física	10 min			
Desarrollo	<p>Calentamiento consciente (15 min): Iniciar con la posición de pie, con los pies a la anchura de las caderas y los brazos relajados</p> <p>iniciar con respiración consciente, inhalando profundamente por la nariz y exhalando lentamente por la boca, posterior, hacer movilidad articular comenzando desde el cuello y los hombros, luego los brazos, la columna vertebral, las caderas, las rodillas y los tobillos. Recordar prestar atención a las sensaciones en cada articulación, ahora realizar ejercicios de activación muscular, esto puede incluir elevaciones de talones, flexiones de brazos, sentadillas y luego ir alternando.</p> <p>Yoga (30 min): Cada ejercicio de cuatro minutos, máximo 5,</p>	1 hora y 20 min	Colchonetas, música suave	<p>Gráficas : Posiciones de yoga</p> <p>1.Postura de la Montaña (Tadasana):</p>  <p>2.Postura de la Guirnalda</p>	






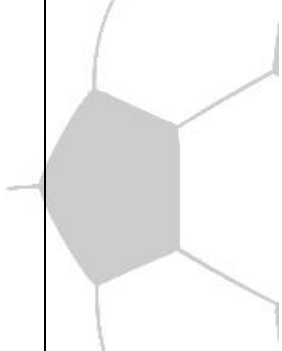
	<p>Comenzamos en una posición de pie, iniciamos con el ejercicio de saludo al sol, y luego haremos una secuencia de asana</p> <p>1. Postura de la Montaña (Tadasana):</p> <ul style="list-style-type: none"> - De pie en la parte delantera de tu tapete, junta los pies y coloca los brazos a los lados del cuerpo. - Mantén los hombros relajados y la columna vertebral alargada. - Conecta con la respiración y la sensación de estar arraigado en el suelo. <p>2. Postura de la Guirnalda (Malasana):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Separa los pies más allá del ancho de las caderas y gira los dedos de los pies ligeramente hacia afuera. - Flexiona las rodillas y baja las caderas hacia el suelo, manteniendo los talones en contacto con el suelo si es posible. - Une las palmas de las manos en Anjali Mudra (saludo con las manos en el corazón) y presiona los codos contra las rodillas para abrir las caderas. <p>3. Postura del Perro hacia Abajo (Adho Mukha Svanasana):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde la posición de la Guirnalda, coloca las manos en el suelo delante de ti y camina los pies hacia atrás, formando un triángulo invertido con el cuerpo. - Extiende los brazos y las piernas, manteniendo las manos separadas al ancho de los hombros y los pies a la anchura de las caderas. - Presiona los talones hacia el suelo y extiende la columna vertebral mientras llevas la cabeza hacia abajo, relajando el cuello. <p>4. Postura del Guerrero I (Virabhadrasana I): Desde la posición del Perro hacia Abajo, lleva el pie derecho hacia</p>	<p>(Malasana):</p>  <p>3. Postura del Perro hacia Abajo (Adho Mukha Svanasana):</p>  <p>4. Postura del Guerrero I (Virabhadrasana I):</p>  <p>5. Postura del Guerrero II (Virabhadrasana II):</p>  <p>6. Postura del Triángulo (Trikonasana):</p>
--	---	---

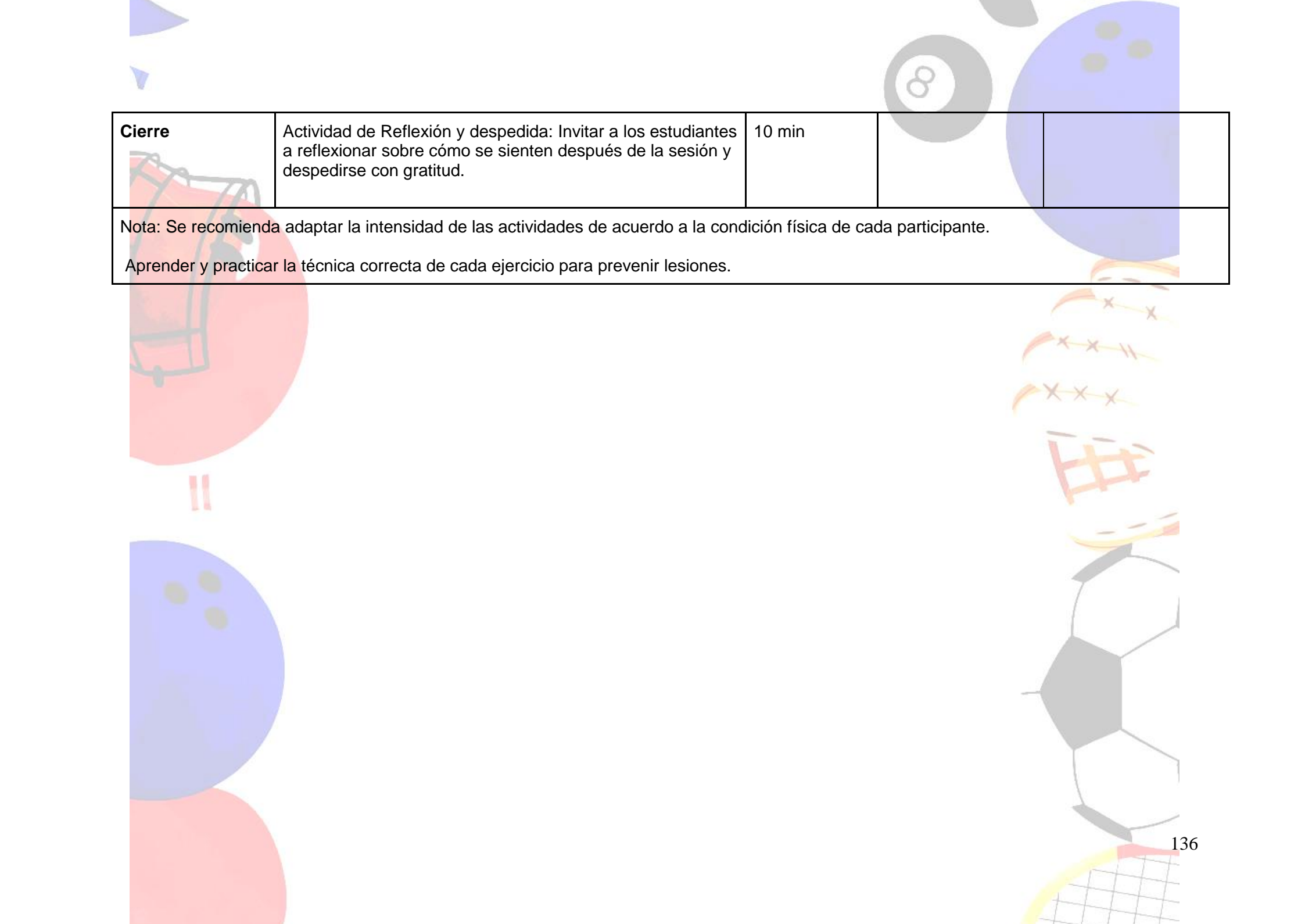
	<p>adelante entre las manos, girando el pie izquierdo hacia afuera ligeramente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levanta el torso y extiende los brazos hacia arriba, llevando las palmas de las manos juntas sobre la cabeza. - Mantén la pierna derecha doblada en un ángulo de 90 grados y la pierna izquierda estirada hacia atrás, con el talón izquierdo levantado del suelo. <p>5. Postura del Guerrero II (Virabhadrasana II):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde la posición del Guerrero I, abre los brazos hacia los lados, alineándose con los hombros. - Gira la cadera izquierda hacia afuera y extiende el brazo izquierdo hacia atrás, mientras mantienes el ángulo de la pierna derecha. - Dirige la mirada hacia la punta de los dedos de la mano derecha, manteniendo el torso erguido. <p>6. *Postura del Triángulo (Trikonasana):*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde la posición del Guerrero II, endereza la pierna derecha y extiende el torso hacia la derecha, llevando la mano derecha hacia el suelo o una bloque colocado en el exterior del pie derecho. - Levanta el brazo izquierdo hacia el techo y dirige la mirada hacia arriba o hacia la mano izquierda. - Mantén las piernas y los brazos activos mientras alargas la columna vertebral en ambas direcciones. <p>Esta secuencia de asanas proporciona un equilibrio entre posturas de pie, flexiones hacia adelante y extensiones laterales, promoviendo la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio en el cuerpo.</p> <p>Realizar una caminata al aire libre o en un espacio amplio, enfocándose en las sensaciones del cuerpo y la</p>	 
--	--	--

	<p>respiración, observando su entorno y lo que sucede dentro de él</p> <p>1. Preparación (2 minutos): Invita a los participantes a encontrar una posición cómoda y relajada, preferiblemente acostados en sus colchonetas o sentados en una silla con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta. Sugiere cerrar suavemente los ojos y llevar la atención a la respiración, inhalando y exhalando profundamente para comenzar a relajarse.</p> <p>2. Escaneo corporal (3 minutos): Comienza guiando a los participantes a través de un escaneo corporal, dirigiendo su atención a cada parte del cuerpo de manera progresiva. Pídeles que noten cualquier sensación de tensión o incomodidad en cada área y que permitan que se disuelva con cada exhalación.</p> <p>3. Respiración consciente (2 minutos): Introduce una técnica de respiración consciente, como la respiración abdominal o la respiración diafragmática. Guía a los participantes para inhalar profundamente por la nariz, expandiendo el abdomen, y exhalar lentamente por la boca, liberando cualquier tensión acumulada.</p> <p>4. Visualización (5 minutos): Invita a los participantes a visualizar un lugar tranquilo y sereno, como una playa, un bosque o una montaña. Describe detalladamente el entorno imaginario, incluyendo los sonidos, los colores y las sensaciones físicas que podrían experimentar en ese lugar. Anima a los participantes a sumergirse completamente en la visualización, utilizando todos sus sentidos para sentirse presentes en ese espacio de calma y tranquilidad.</p>	
--	--	--



	<p>5. Afirmaciones Positivas (2 minutos): Comparte algunas afirmaciones positivas o mantras para reforzar la sensación de relajación y bienestar. Pueden ser frases simples como "Estoy en paz", "Me permito relajarme completamente" o "Confío en mi capacidad para enfrentar los desafíos con calma".</p> <p>6. Finalización (1 minuto): Para finalizar la actividad, invita a los participantes a volver lentamente a la conciencia del entorno que les rodea, moviendo suavemente los dedos de las manos y los pies. Agradecerles por dedicar este tiempo para relajarse y recargar energías, y animarlos a llevar consigo la sensación de calma y bienestar durante el resto del día.</p>			
<p>Cierre</p> 	<p>Compartir experiencias y reflexiones: permitir a los estudiantes compartir sus experiencias y sensaciones después de la sesión, que compartan su opinión frente a la práctica de autoconciencia y dar una despedida que motive al individuo</p>	<p>10 min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante. Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				

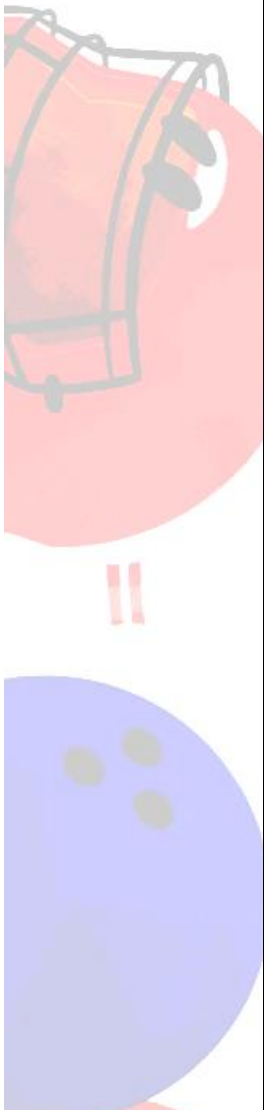


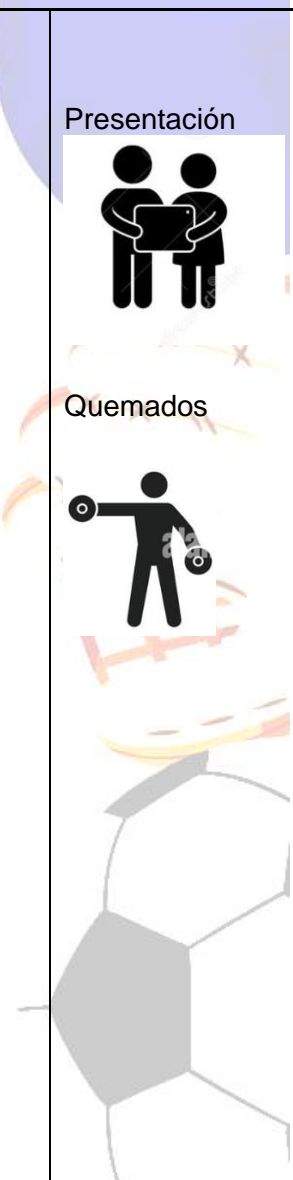
Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	3	Día		Dimensión	Físico-Mental
Tema	Actividad física para la salud				
Objetivo	Promover el equilibrio entre la mente y el cuerpo a través de la integración de técnicas de actividad física.				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales/ infraestructura		
Inicio	Actividad bienvenida: recordatorio del objetivo de la sesión y reforzar el propósito de integrar la mente y el cuerpo para lograr un equilibrio emocional y físico.	15 min	Zona Abierta (Campos verdes)		
Desarrollo	<p>*Ejercicio Aeróbico con Conciencia Plena (30 minutos):</p> <p>1. Calentamiento Dinámico (5 minutos): Comienza con 3 minutos de calentamiento dinámico, que puede incluir saltos suaves, correr en el lugar, movimientos de brazos y piernas, y giros de cintura. El objetivo es aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca y preparar el cuerpo para el ejercicio aeróbico intenso que seguirá.</p> <p>2. Circuito de Ejercicios (25 minutos): Diseña un circuito que incluya 5 estaciones de ejercicios diferentes, con cada estación enfocada en un grupo muscular diferente.</p> <p>- Estación 1: Saltos de tijera.</p>	1 hora y 20 min	15 conos 10 platillos 10 petos 10 Pentágonos	<p>Estación 1:</p>  <p>Estación 2:</p> 	




	<ul style="list-style-type: none"> - Estación 2: Burpees. - Estación 3: Jumping jacks. - Estación 4: Correr en el lugar con rodillas altas. - Estación 5: Mountain climbers. <p>Completa cada ejercicio durante 1 minuto, descansando 15 segundos entre estaciones. Repite el circuito completo 4 veces, descanso entre repeticiones 1 minutos</p> <p>3. Intervalos de Alta Intensidad (minutos): Después del circuito, realiza 3 minutos de intervalos de alta intensidad. Alterna entre 30 segundos de ejercicio intenso (por ejemplo, sprint en el lugar o saltos) y 30 segundos de descanso activo (marcha en el lugar). Repite este patrón durante 3 minutos para aumentar la quema de calorías y mejorar la resistencia cardiovascular.</p> <p>3. Actividad relevos (20 min) Hacer equipos, con la misma cantidad de personas, La idea es llevar de un punto a otro un objeto, cada participante deberá ir dejar un objeto y regresar para que su otro compañero salga, el primero en que termine de llevar los objetos gana. se aplicaran diferentes variantes, primero irán caminando, luego corriendo, luego gateando, luego un compañero irá en dos apoyos y otro compañero lo ayudará a ir y regresar (como carretilla) luego irá un compañero encima de otro, el que está encima deberá llevar el objeto y no podrá tocar el suelo.</p> <p>3. Merienda Consciente (30 minutos): Compartir una merienda saludable y practicar la alimentación consciente, prestando atención a cada bocado y sensación en el cuerpo.</p>		 <p>Estación 3:</p>  <p>Estación 4:</p>  <p>Estación 5</p>  
---	---	--	---








Cierre	Actividad de Reflexión y despedida: Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo se sienten después de la sesión y despedirse con gratitud.	10 min		
Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante. Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.				

Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	4	Día		Dimensión	Físico-Mental
Tema	Reconocimiento de hábitos saludables				
Objetivo	Fomentar la adopción de hábitos saludables mediante la comprensión de la importancia de la actividad física para mejorar tanto la salud física como mental.				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales/ infraestructura	Infraestructura	
Inicio	<p>Actividad bienvenida e introducción: Dar la bienvenida a los estudiantes y exponer el objetivo de la exposición</p> <p>calentamiento: Ejercicios y estiramientos para entrar en calor corporal</p>	10 min			
Desarrollo	<p>Actividad rompe hielo (20 min): Distribución de Materiales, Entrega de una hoja de papel y un lápiz a cada participante. Cada participante deberá escribir una meta relacionada con la actividad física y la salud en la parte superior de su hoja de papel. La meta debe ser específica, alcanzable y relevante para ellos. Por ejemplo: "Correr 5 kilómetros sin parar", "Hacer yoga tres veces por semana", "Reducir el consumo de alimentos procesados", etc.</p>	1 hora y 25 minutos	<p>Materiales: Proyector pantalla presentación en PowerPoint pelotas platillos</p>	<p>Actividad Rompe Hielo</p> 	


	<p>Se dará tiempo para reflexionar y escribir y se les otorgará unos minutos para que reflexionen sobre su meta y la escriban en la hoja de papel, luego se van a dividir en parejas. Cada pareja deberá compartir su meta con su compañero y explicar por qué es importante para ellos. recordar a los participantes a escuchar y apoyar mutuamente</p> <p>Reflexión Final: Pregunta al grupo cómo se sintieron al compartir sus metas y escuchar las metas de los demás.</p> <p>Actividad: Presentación (20 min) sobre la Importancia de la Actividad Física para la Salud Mental y Física. Exponer información relevante sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental y física.</p> <p>Dinámica de Grupos: Planificación de rutina de Actividad Física (30 min). Dividir a los participantes en grupos pequeños y asignarles la tarea de planificar una rutina de actividad física semanal. ir orientado su desarrollo del mismo</p> <p>Actividad de cierre: Quemados: Se forman dos equipos con un número igual de jugadores..</p> <p>2. Campo de juego: Se utiliza un área rectangular, que puede ser simplemente un espacio abierto de dimensiones adecuadas. Se marcan líneas de delimitación para definir el campo de juego.</p>			<p>Presentación</p>  <p>Quemados</p>  
--	--	--	--	--





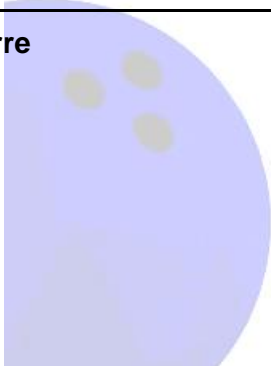

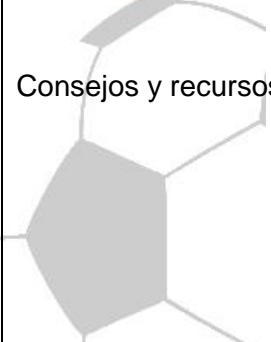
	<p>3. Lanzamiento: Un jugador del equipo lanzador lanza la pelota hacia el equipo contrario desde una distancia predeterminada. El lanzamiento puede ser directo o rebote en el suelo antes de llegar al equipo contrario.</p> <p>4. Bateo: Los jugadores del equipo intentan que la pelota no los toque y así no serán ponchados.</p> <p>5. Ponche: Un jugador del equipo contrario es eliminado cuando es tocado por la pelota.</p> <p>Ganador: los dos equipos pueden lanzar y lograr ponchar jugadores, la idea es el equipo que quede con su último participante dentro del juego, ese equipo será el ganador</p>			
<p>Cierre</p>	<p>Reflexión y retroalimentación (15 min): Invitar a los participantes a expresar sus impresiones sobre la sesión.</p>	<p>15 min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				

Propuesta SO-KE ACTIVITY				
Sesión	5	Día	Dimensión	Físico-Mental
Tema	Reconocimiento de hábitos saludables			
Objetivo	Mejorar la comprensión y la práctica de hábitos saludables, específicamente la actividad física.			
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura
Inicio	<p>Bienvenida y presentación (5 minutos)</p> <p>Saludo a los participantes. Breve presentación del objetivo de la sesión y su importancia para la salud física y mental.</p>	5 min	Zona Abierta (apta para realizar Actividad física)	



<p>Desarrollo</p> 	<p>Charla educativa: Beneficios de la actividad física para la salud</p> <p>Presentación de diapositivas o material educativo sobre los beneficios físicos y mentales de la actividad física.</p> <p>Discusión abierta para que los participantes compartan sus experiencias y percepciones.</p> <p>4. Ejercicio aeróbico: Rutina de cardio* (25 minutos) Actividad: Realización de una rutina de cardio que incluya ejercicios como correr en el lugar, saltos, jumping jacks, etc. Explicación clara de cada ejercicio y su impacto en la salud física y mental.</p> <p>5. Estiramiento y relajación</p> <p>Sesión de estiramientos guiada para relajar los músculos y reducir la tensión. Enfoque en la respiración y la conexión mente-cuerpo.</p>	<p>60 min</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Lazos</p> <p>Platillos</p> <p>Conos</p>	 
<p>Cierre</p> 	<p>Reflexión final y objetivos personales (10 minutos)</p> <p>Breve reflexión sobre la importancia de la actividad física para la salud física y mental.</p> <p>Cada participante establece un objetivo personal relacionado con la actividad física para la semana siguiente</p> <p>Cierre con palabras de motivación y agradecimiento.</p>	<p>10 min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				





Propuesta SO-KE ACTIVITY



Sesión	6	Día		Dimensión	Físico-Mental
Tema	Reconocimiento de hábitos saludables				
Objetivo	Fortalecer la comprensión de la relación entre la actividad física y la salud mental, con el fin de establecer un bienestar físico y emocional en la población.				
Fases	Descripción			Tiempo	Materiales/ infraestructura
Inicio	<p>1. Bienvenida y recapitulación (5 minutos) Saludo a los participantes. Breve repaso del objetivo de la sesión anterior y los objetivos personales establecidos por los participantes.</p> <p>2. Ejercicio de autoconciencia: (10 minutos) Guía de respiración consciente para centrar la atención en el momento presente y reducir el estrés. Enfoque en la conexión mente-cuerpo y la importancia de la atención plena para la salud mental.</p>			15 min	<p>Colchonetas</p> <p>ropa cómoda</p> <p>platos</p>
					




<p>Desarrollo</p> 	<p>3. *Charla educativa: Ejercicio y salud mental* (20 minutos) Presentación de diapositivas o material educativo sobre la relación entre el ejercicio físico y la salud mental. Discusión sobre cómo el ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima.</p> <p>4. Yoga para principiantes (30 minutos) Sesión de yoga guiada enfocada en posturas suaves y respiración. Explicación de los beneficios del yoga para la flexibilidad, el equilibrio y la calma mental.</p> <p>5. Meditación guiada: Cultivando la gratitud (15 minutos) Sesión de meditación guiada centrada en la gratitud y el aprecio por el cuerpo y la mente. Enfoque en reconocer las bendiciones y logros personales.</p>	<p>65 min</p>		 <p>Charla Educativa</p>  <p>Meditación</p>
<p>Cierre</p> 	<p>Los participantes reflexionan sobre la sesión y comparten cómo planean integrar la actividad física y la atención plena en su rutina diaria.</p> <p>Se ofrecen consejos y recursos para mantenerse comprometidos con un estilo de vida saludable.</p> <p>Cierre con palabras de aliento y agradecimiento.</p>	<p>10 min</p>		<p>Consejos y recursos</p> 
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p>				


Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.







Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	7	Día		Dimensión	Autoconfianza y estado de ánimo
Tema	Reconocimiento de hábitos saludables				
Objetivo	Mejorar la autoconfianza desde actividades que promuevan sensaciones de logro y superación personal en los sujetos.				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura	
Inicio	Caminar o trotar suavemente para aumentar la temperatura corporal y preparar los músculos.	10 Min	Ropa cómoda		
	Ejercicios de movilidad articular para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.	10 Min			
	Respiración profunda y ejercicios de relajación para centrar la mente y prepararse mentalmente para la sesión.	10 Min			


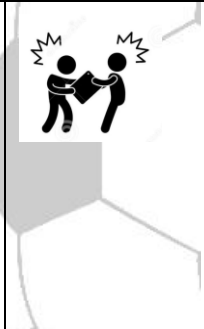
<p>Desarrollo</p> 	<p>Se ejecutarán una serie de ejercicios que trabajen diferentes grupos musculares, como flexiones, sentadillas, abdominales, burpees, se Realizarán de 4 series de cada ejercicio, con 12 repeticiones por serie.</p> <p>Ejercicios de fuerza con su propio peso corporal ligero para fortalecer los músculos y aumentar la confianza en la capacidad física.</p> <p>Se realizan ejercicios de equilibrio y coordinación para mejorar la conexión mente-cuerpo y la autoconfianza.</p>	<p>50 Min</p>	<p>Colchonetas</p>	
<p>Cierre</p> 	<p>Se realizan ejercicios de vuelta a la calma, como caminar a paso ligero o hacer estiramientos suaves, durante 5-10 minutos para reducir la frecuencia cardíaca.</p> <p>Se estiran todos los grupos musculares principales, manteniendo cada estiramiento durante al menos 20-30 segundos para mejorar la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular post-ejercicio.</p> <p>Por último, se realizan ejercicios de relajación y respiración para promover la calma y el bienestar mental.</p>	<p>20 Min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				


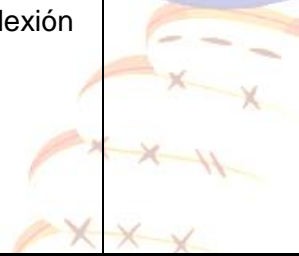



Propuesta SO-KE ACTIVITY				
Sesión	8	Día	Dimensión	Autoconfianza y estado De ánimo
Tema	Actividad física para la salud			
Objetivo	Facilitar estrategias que reduzcan el estrés y mejoren el estado de ánimo en los sujetos			
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura
Inicio	<p>Saludar a los estudiantes y explicar el propósito de la sesión.</p> <p>Realizar ejercicios de calentamiento que incluya movimientos de articulación y activación muscular, como rotaciones de brazos, giros de cadera, estocadas, y skipping.</p>	<p>Inicio (15 minutos)</p> <p>Bienvenida y Presentación (5 minutos)</p> <p>Calentamiento Dinámico (10 minutos)</p>	 	
Desarrollo	<p>Estación 1: Flexiones (10 minutos): Realizar flexiones de brazos en series de 3, con 8-12 repeticiones cada una.</p>	<p>Desarrollo (1 hora y 15 minutos)</p>	<p>Colchonetas,</p>	<p>Plancha</p>

	<p>Estación 2: Sentadillas con Peso Corporal (10 minutos): Realizar series de 3 de 10-15 repeticiones de sentadillas, concentrándose en la técnica adecuada.</p> <p>Estación 3: Saltos de Caja o Steps (10 minutos): Realizar saltos de caja o steps en series de 3 de 1 minuto cada una.</p> <p>Estación 4: Plancha (10 minutos): Mantener la posición de plancha durante 30-60 segundos, con series de 3 repeticiones.</p> <p>Juegos Cooperativos (30 minutos):</p> <p>"Circuito de Confianza" (15 minutos): Formar grupos de 4 personas. Uno se coloca en el centro y los demás lo guían con los ojos vendados a través de un obstáculo sencillo.</p> <p>"Relevo de Confianza" (15 minutos): Formar equipos y realizar una carrera de relevos donde los participantes deben pasar un objeto de un extremo al otro sin dejarlo caer, fomentando la confianza en el equipo.</p>	<p>minutos):</p>	<p>oclusores , conos, platillos</p>	 <p>Circuito de confianza</p> 
<p>Cierre</p>	<p>Retroalimentación y preguntas Invitar a los estudiantes a compartir sus experiencias y hacer preguntas sobre la sesión.</p> <p>Motivación final: Inspirar a los estudiantes a continuar con un estilo de vida activo y saludable, recordándoles los beneficios físicos y mentales de la actividad física regular.</p>	<p>15 Min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p>				





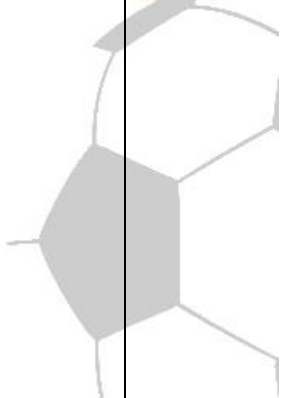
Propuesta SO-KE ACTIVITY				
Sesión	9	Día	Dimensión	Auto- Confianza y estado De Ánimo
Tema	Actividad física para la salud			
Objetivo	Fomentar la conexión mente-cuerpo teniendo en cuenta la conciencia corporal y la confianza en sí mismo.			
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura
Inicio	<p>Relajación y Respiración (10 minutos): Guiar a los estudiantes a través de una sesión de respiración profunda y relajación para centrar sus mentes y prepararse para la práctica.</p> <p>Juego recreativo: Se terminará de entrar en calor con un juego práctico de voltear y posicionar conos, dónde estarán ubicados en 2 grupos, uno que volteara los conos y otro que los posiciona, luego cambiarán roles.</p>	15 min	Conos,colcho netas	
Desarrollo	<p>Yoga y Estiramientos (45 minutos):</p> <p>Saludo al Sol (10 minutos): Guiar a los estudiantes a través de una</p>			


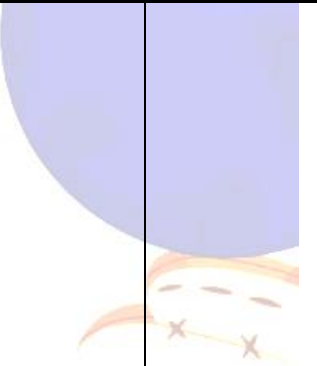
	<p>secuencia de Saludo al Sol para calentar el cuerpo y conectar la respiración con el movimiento.</p> <p>Posturas de Yoga (25 minutos): Realizar una serie de posturas de yoga, como la postura del guerrero, la postura del árbol y la postura del perro boca abajo, enfocándose en la alineación adecuada y la conexión con la respiración.</p> <p>Estiramientos Profundos (10 minutos): Conducir a los estudiantes a través de estiramientos profundos para liberar la tensión muscular y mejorar la flexibilidad.</p> <p>Meditación buscando enfatizar la autoconciencia del individuo con su entorno y su propio cuerpo (30 minutos):</p> <p>Meditación Guiada (15 minutos): Llevar a los estudiantes a través de una meditación guiada centrada en la conciencia del cuerpo y la respiración.</p>	<p>60 min</p>		
<p>Cierre</p> 	<p>Cierre (15 minutos):</p> <p>Reflexión y Compartir Experiencias (10 minutos): Invitar a los estudiantes a compartir sus experiencias y reflexiones sobre la práctica, destacando cualquier cambio en su conciencia corporal o estado de ánimo.</p> <p>Agradecimiento y</p> <p>Despedida (5 minutos): Agradecer a los estudiantes por su participación y compromiso con la práctica, y despedirlos con buenos deseos para su bienestar físico y emocional.</p>	<p>15 MIN</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				



Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	10	Día		Dimensión	Alimentación Saludable
Tema	Actividad física para la salud				
Objetivo	Promover estrategias de conocimiento sobre alimentación saludable.				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura	
Inicio	<p>Bienvenida y Presentación:</p> <p>Saludo a los estudiantes y presentación del objetivo de la sesión.</p> <p>Actividad de integración, juegos congelados se aplicarán diferentes variantes al momento de coger a los compañeros (saltando, salto en un pie y saltando a pie junto) para crear un ambiente participativo y amigable.</p>	20 Min	<p>Etiquetas de alimentos.</p> <p>Cajas para guardar las etiquetas</p> <p>Zona recreativa</p>		
Desarrollo	<p>Charla Informativa- recreativa sobre Nutrición y Alimentación Saludable (30 minutos):</p> <p>Presentación de diapositivas o charla interactiva sobre los conceptos básicos de una alimentación saludable, acá se dará una charla y cada persona organizará productos según los beneficios en su dieta</p> <p>Discusión sobre la importancia de una dieta equilibrada y sus beneficios para la salud.</p>	60 min	<p>Etiquetas de alimentos.</p> <p>Cajas para guardar las etiquetas</p> <p>Lápiz,</p>		


	<p>Proporcionar ejemplos prácticos de alimentos nutritivos y opciones de comidas balanceadas.</p> <p>Dinámica de Reflexión y Planificación Personal (10 minutos):</p> <p>Reflexión individual sobre los hábitos alimenticios actuales y las áreas de mejora identificadas durante la sesión. Establecimiento de metas personales relacionadas con la alimentación saludable.</p> <p>Planificación de acciones concretas para implementar cambios en la dieta diaria.</p>		<p>espero y borrador.</p> <p>Ropa cómoda.</p> <p>Discusión y reflexión</p>	
<p>Cierre</p> 	<p>Feedback y Conclusiones recopilación de comentarios y opiniones de los estudiantes sobre la sesión.</p> <p>Resumen y Compromisos Recapitulación de los puntos clave abordados durante la sesión y recordatorio de las metas personales establecidas.</p> <p>Despedida: Agradecimiento a los estudiantes por su participación y motivación para continuar con hábitos de alimentación saludable.</p>			 
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				



Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	11	Día		Dimensión	Alimentación Saludable
Tema	Actividad física para la salud				
Objetivo	Recomendar los tipos de alimentos que se utilizan en una alimentación saludable básica				
Fases	Descripción			Tiempo	Materiales
Inicio	<p>Bienvenida y Presentación (5 minutos): Saludar a los estudiantes y explicar el propósito de la sesión.</p> <p>Introducción a la Alimentación Saludable (20 minutos): Presentar conceptos básicos sobre una alimentación equilibrada y sus beneficios para la salud.</p>			25 Min	infraestructura




<p>Desarrollo</p> 	<p>Clase Teórica (30 minutos):</p> <p>Fundamentos de la Nutrición (10 minutos): Explicar los grupos de alimentos, nutrientes esenciales y la importancia de mantener un equilibrio adecuado en la dieta.</p> <p>Pirámide Alimentaria (10 minutos): Presentar la pirámide alimentaria como una guía visual para una alimentación saludable y equilibrada.</p> <p>Etiquetado Nutricional (10 minutos): Enseñar a interpretar la información nutricional en los envases de los alimentos para tomar decisiones informadas al comprar y consumir productos.</p> <p>Taller Práctico (30 minutos):</p> <p>Planificación de Menús (15 minutos): Dividir a los estudiantes en grupos y asignarles la tarea de planificar un menú equilibrado para un día completo, teniendo en cuenta las recomendaciones de la pirámide alimentaria.</p> <p>Juego de Organización: Se dividirá el grupo en 3 ellos por medio de etiquetas de alimentos organizan de menor a mayor según el beneficio que cada tiene para su cuerpo.</p>	<p>60 Min</p>	<p>Taller práctico</p>    
--	--	---------------	---


<p>Cierre</p> 	<p>Compartir y Reflexionar (10 minutos): Invitar a los estudiantes a compartir sus experiencias en el taller práctico y reflexionar sobre los desafíos y beneficios de adoptar hábitos alimenticios más saludables.</p> <p>Resumen y Recursos Adicionales (5 minutos): Resumir los puntos clave de la sesión y proporcionar recursos adicionales, como sitios web o aplicaciones, donde los estudiantes puedan obtener más información sobre nutrición y recetas saludables.</p>	<p>15 min</p>	
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante. Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>			




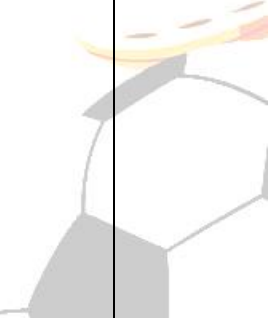
Propuesta SO-KE ACTIVITY				
Sesión	12	Día	Dimensión	Alimentación Saludable
Tema	Actividad física para la salud			
Objetivo	Reconocer dentro de la población que una buena alimentación debe estar acompañada de la práctica de actividad física			
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura
Inicio	<p>Ejercicio de cardio ligero (correr en el lugar, saltar la cuerda, saltos normales y en 8)</p> <p>Estiramientos dinámicos (círculos de brazos, estocadas laterales)</p>	20 Min	<p>Materiales: Espacio abierto, música motivadora.</p>	
Desarrollo	<p>Ejercicios de cuerpo completo (sentadillas, flexiones, planchas) - 3 series de 10 repeticiones cada uno</p> <p>Descanso activo (saltos, movimientos de brazos)</p> <p>Circuito de ejercicios de alta intensidad (burpees, jumping jacks, mountain climbers) - 45 segundos de trabajo, 15 segundos de descanso entre cada ejercicio - 3 rondas - 15 minutos</p> <p>Ejercicios de respiración y estiramientos estáticos.</p>	55 min	<p>Materiales: Espacio abierto, cronómetro, música energética.</p>	

	Consejos prácticos para incorporar más actividad física en la vida diaria			
Cierre	<p>Retroalimentación y preguntas (5 minutos): Invitar a los estudiantes a compartir sus experiencias y hacer preguntas sobre la sesión.</p> <p>Motivación final (5 minutos): Inspirar a los estudiantes a continuar con un estilo de vida activo y saludable, recordándoles los beneficios físicos y mentales de la actividad física regular.</p>	20 Min		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				




Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	13	Día		Dimensión	Académico- Familiar
Tema	Actividad física para la salud				
Objetivo	Facilitar herramientas sobre la importancia de consolidar procesos académicos desde la práctica de actividad física.				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	Infraestructura	
	<p>Bienvenida y presentación del objetivo de la sesión.</p> <p>Breve charla sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental y el rendimiento académico.</p> <p>Ejercicio de respiración y relajación para preparar el cuerpo y la mente para la actividad físico.</p>	20 min			
Desarrollo	<p>Circuito de Ejercicios</p> <p>5 estaciones con diferentes ejercicios: flexiones, sentadillas, abdominales, burpees, saltos de cuerda. Realizar cada ejercicio durante 1 minuto, con 30 segundos de descanso entre estaciones. Repetir el circuito 3 veces.</p> <p>Juegos de Coordinación y Concentración (20 minutos)</p> <p>Se realizaran 3 actividades "Simón dice", "Estira y Flexiona", y "Carrera de Relevos con Obstáculos", la idea es fomentar la concentración, la</p>	60 min	<p>Colchonetas, pesas ligeras, cuerda para saltar.</p> <p>Conos, aros, cuerdas.</p>		

	<p>coordinación y el trabajo en equipo.</p>			
<p>Cierre</p>	<p>Cierre</p> <p>Sesión de estiramientos estáticos para relajar los músculos y prevenir lesiones.</p> <p>Reflexión sobre la experiencia y los beneficios de la actividad física en el rendimiento académico.</p> <p>Entrega de consejos para incorporar actividad física regular en la rutina diaria.</p> <p>Despedida y recordatorio de la importancia del autocuidado.</p> <p>Materiales: Colchonetas.</p>	<p>20 min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				

Propuesta SO-KE ACTIVITY				
Sesión	14	Día	Dimensión	Académico - Familiar
Tema	Actividad física para la salud			
Objetivo	Promover actividades que los estudiantes puedan proyectar hacia sus espacios familiares.			
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura
Inicio	<p>Bienvenida y Presentación (5 minutos):</p> <p>Saludar a los participantes y presentar el objetivo de la sesión "Conociendo nuestras raíces" acá se solicitará a cada estudiante que comparta una actividad física o recreativa que solía disfrutar en familia durante su infancia.</p>	Inicio 10 minutos		

<p>Desarrollo</p> 	<p>Caminata (25 minutos)</p> <p>Realizar una caminata en grupo por los alrededores del campus o un parque cercano.</p> <p>Formar grupos dentro las personas de la actividad y comenzar la caminata a un ritmo moderado.</p> <p>Durante la caminata, fomentar la conversación y la interacción entre los miembros.</p> <p>Juegos en Equipo: Organizar juegos competitivos que fomenten el trabajo en equipo.</p> <p>Instrucciones: Dividir a los participantes en equipos mixtos y realizar juegos como relevos, fútbol, voleibol o cualquier otro juego que promueva la colaboración y la diversión en equipo.</p>	<p>60 min</p>	<p>Materiales: Balones, conos u otros materiales para marcar áreas de juego</p>	
<p>Cierre</p> 	<p>Vuelta a la calma, ejercicios y estiramientos que bajen la temperatura corporal de forma progresiva</p> <p>Invitar a los participantes a compartir sus experiencias y reflexiones sobre la sesión.</p> <p>Realizar ejercicios de vuelta a la calma y una disminución de intensidad progresiva.</p>	<p>30 min</p>		
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				

Propuesta SO-KE ACTIVITY					
Sesión	15	Día		Dimensión	Académico - Familiar
Tema	Actividad física para la salud				
Objetivo	Integrar las actividades reconocidas en sus prácticas a los entornos familiares				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura	
Inicio	Se realizará un calentamiento por medio de un juego recreativo, el cual consistirá en ubicarse en parejas, las cuales se enfrentan entre sí, tocando primero hombros, luego, rodillas, tobillos y pies), cada vez que finalice una indicación se cambiara de pareja para que realicen el ejercicio con diferentes personas.	20 min			
Desarrollo	<p>Ejercicio en pareja Carrera de tres piernas (20 minutos)</p> <p>Explicación breve del juego y de cómo funciona, Los participantes se dividen en parejas y se atan una pierna con su compañero.</p> <p>Carrera de obstáculos corta donde deben coordinarse para avanzar juntos. Se fomenta el trabajo en equipo y la comunicación.</p> <p>Yoga en Familia (20 minutos) Descripción: Guiar una sesión de yoga adaptada para practicar en familia.</p> <p>- Instrucciones: Realizar una serie de posturas de yoga que permitan estirar y relajar el cuerpo, al mismo tiempo que promuevan la conexión entre los miembros de la familia. Guiar la respiración y el movimiento de manera pausada y</p>		<p>- Materiales: Tapetes de yoga (opcional).</p> <p>Materiales: Pañuelos o cintas para atar las piernas de los participantes.</p>		

	consciente.			
Cierre	<p>Compromiso Familiar</p> <p>Pedir a cada familia que establezca un compromiso para realizar al menos una actividad física juntos cada semana.</p> <p>Cada participante comparte una acción específica que planea llevar a cabo para mejorar la integración familiar a través de la actividad física.</p> <p>Ejercicios de estiramiento estático para finalizar la sesión</p>		  	
<p>Nota: Se recomienda adaptar la intensidad de las actividades de acuerdo a la condición física de cada participante.</p> <p>Aprender y practicar la técnica correcta de cada ejercicio para prevenir lesiones.</p>				

Estructura y Contenido de la Propuesta Didáctica:

1. Sesiones Introductorias (Sesiones 1-2):

- Objetivo: Introducir a los estudiantes en la propuesta SO-KE ACTIVITY y establecer las bases para el trabajo futuro.

- Contenido:

- Presentación de los objetivos y la estructura del programa.
- Evaluación inicial del estado físico y mental de los estudiantes.
- Reflexión sobre la importancia de la actividad física en la vida universitaria.
- Dinámicas de integración grupal.

2. Dimensión Físico-Mental (Sesiones 3-6):

- Objetivo: Promover el bienestar físico y mental a través de la actividad física.

- Contenido:

- Ejercicios de calentamiento y estiramiento para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

- Rutinas de ejercicio cardiovascular para mejorar la resistencia y la salud del corazón.

- Prácticas de relajación y respiración para reducir el estrés y mejorar el enfoque mental.

- Charlas sobre la importancia de mantener un equilibrio entre el ejercicio físico y el cuidado mental.

3. Dimensión Ético-Moral (Sesiones 7-9):

- Objetivo: Fomentar valores éticos y morales a través de la actividad física.
- Contenido:
 - Discusiones sobre la importancia de la ética y la integridad en la práctica deportiva.
 - Juegos y actividades que promuevan el trabajo en equipo y el respeto mutuo.
 - Reflexiones sobre la importancia de la honestidad y la responsabilidad en la vida universitaria.
 - Ejercicios que fomenten la empatía y la solidaridad entre los participantes.

4. Dimensión Social (Sesiones 10-12):

- Objetivo: Fortalecer la integración social a través de la actividad física.
- Contenido:
 - Juegos y actividades recreativas que promuevan la interacción y el compañerismo.
 - Organización de eventos deportivos o recreativos para la comunidad universitaria.
 - Sesiones de reflexión sobre el papel de la actividad física en la construcción de relaciones sociales.
 - Planificación de acciones futuras para mantener la práctica deportiva y la integración social después de finalizado el programa.

5. Dimensión Académico-Familiar (Sesiones 13-15):

- Objetivo: Integrar la actividad física con el ámbito académico y familiar.
- Contenido:
 - Charlas sobre la importancia de mantener un equilibrio entre los estudios y la actividad física.
 - Planificación de horarios que permitan dedicar tiempo tanto al ejercicio como al estudio.
 - Invitación a familiares para participar en actividades físicas conjuntas.
 - Sesiones de retroalimentación para evaluar el impacto del programa en el rendimiento académico y las relaciones familiares.

Esta propuesta didáctica basada en actividad física presentada ofrece un enfoque integral para promover el bienestar de los estudiantes universitarios en múltiples dimensiones. A lo largo de 15 sesiones, hemos explorado cómo la actividad física puede impactar positivamente en el aspecto físico, mental, ético, académico, familiar y social de los participantes.

Desde las sesiones introductorias hasta las dedicadas a cada una de las dimensiones propuestas, hemos abordado la importancia de la actividad física como herramienta para mejorar la salud física y mental, fortalecer los valores éticos y morales, integrar el ejercicio con los compromisos académicos y familiares, y fomentar la integración social y el compañerismo. A través de una combinación de ejercicios prácticos, reflexiones profundas y actividades de grupo, hemos trabajado para proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas y conocimientos relevantes que les permitan no solo mejorar su calidad de vida

durante su tiempo en la universidad, sino también desarrollar habilidades y hábitos que perdurarán a lo largo de su vida.

En última instancia, esta propuesta didáctica no solo busca mejorar la salud física de los estudiantes, sino también promover un enfoque global del bienestar, reconociendo la conexión entre el cuerpo, la mente y el entorno social. Al hacerlo, se busca contribuir al desarrollo integral de los estudiantes universitarios, capacitando a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida universitaria y más allá con resiliencia, equilibrio y determinación.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

La primera etapa del proceso de investigación implica el análisis de datos provenientes de una encuesta sobre estilos de vida, lo cual es fundamental para obtener una comprensión profunda y significativa de los hábitos, comportamientos y preferencias de los participantes. En este estudio, se lleva a cabo un análisis detallado de los datos recopilados a través de la encuesta C.E.V.S. con el objetivo de explorar los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Se discutirá la importancia de este análisis para comprender las tendencias y patrones que caracterizan los estilos de vida de esta población. A través de un examen minucioso de los datos, se buscará identificar áreas de preocupación y oportunidades para intervenciones y políticas destinadas a mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios.

Además, se explorará el enfoque metodológico utilizado en el análisis de datos, destacando las técnicas estadísticas y cualitativas empleadas para interpretar y dar sentido a los hallazgos. Se utilizarán diversas herramientas analíticas para profundizar en la comprensión de los resultados de la encuesta. A lo largo de este análisis, se buscará no solo describir los datos, sino también interpretar su significado en el contexto más amplio del bienestar de los estudiantes universitarios. Al hacerlo, se espera contribuir al desarrollo de estrategias y programas efectivos que promuevan estilos de vida más saludables y equilibrados entre esta población.

Los resultados obtenidos de la encuesta de estilos de vida ofrecen una ventana hacia los hábitos y comportamientos que moldean la vida de los estudiantes universitarios del club deportivo los chavos. Como afirma Robert Stake, "las encuestas son como luces que iluminan el interior de las personas, revelando sus motivaciones, preferencias y desafíos" (2010). En este sentido, los datos recopilados no solo arrojan luz sobre las elecciones individuales, sino que

también proporcionan una visión más amplia de los factores ambientales, sociales y culturales que influyen en los estilos de vida de esta población.

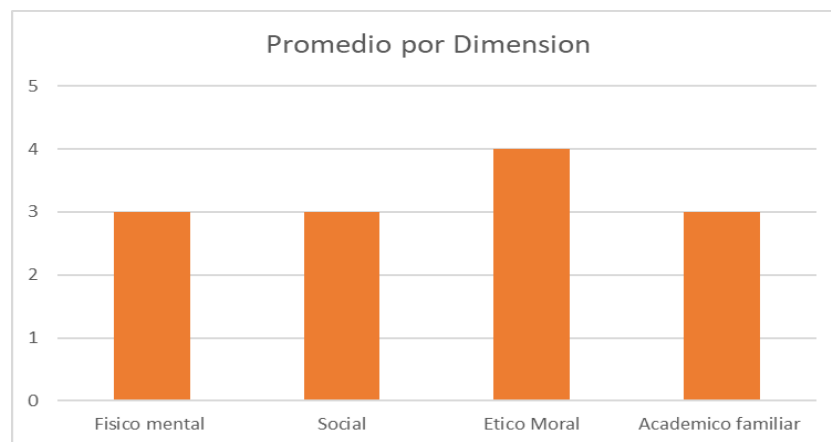
Al analizar en detalle los resultados de la encuesta, se revela un panorama complejo y multifacético de los estilos de vida estudiantiles. Cada respuesta representa una pieza del rompecabezas que ilustra la interacción entre el individuo y su entorno. Los datos muestran patrones interesantes y diferencias significativas en áreas clave como la vida social, académica y familiar, la actividad física, los hábitos alimenticios y el manejo del estrés. Estos hallazgos no solo ofrecen una visión detallada de la vida estudiantil, sino que también identifican áreas clave para intervenciones educativas y de salud, con el objetivo de mejorar el bienestar general de los estudiantes universitarios.

La exploración del enfoque metodológico utilizado en el análisis de datos revela la complejidad y la profundidad del proceso de interpretación. El análisis de datos no se limita a la aplicación de técnicas estadísticas, sino que también implica la comprensión cualitativa de los hallazgos. En este sentido, se utilizó una combinación de herramientas estadísticas y cualitativas para interpretar los resultados de la encuesta de estilos de vida de los estudiantes universitarios.

El análisis de datos se llevó a cabo a través de la herramienta Excel, una plataforma ampliamente utilizada que ofrece una variedad de funciones para el procesamiento y análisis de datos. Según Guskey (2000), la elección de la herramienta de análisis de datos es crucial para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados. En este caso, Excel proporciona una interfaz intuitiva y flexible para realizar cálculos estadísticos y visualizar los datos de manera efectiva. Además, las variables cualitativas fueron desglosadas en frecuencias absolutas y relativas. La frecuencia absoluta representa el número de veces que un resultado se repite en el conjunto total de observaciones, mientras que la frecuencia relativa indica la proporción de

cada frecuencia absoluta, es decir, el número de veces que ocurre ese resultado en relación con el total de observaciones.

A continuación se muestra los resultados de la encuesta promediando los resultados de cada dimensión, lo que permite evidenciar que la población se encuentra en las dimensiones físico - mental, social y académico familiar en un nivel medio, se da por entendido que frente a sus estilos de vida, suele tener hábitos indecisos o se siente equilibrado entre los puntos buenos y malos que pueden traer los estilos de vida, lo que significa que tienen algunas deficiencias en sus estilos de vida y se busca incentivar mejoras durante las sesiones diseñadas en la propuesta, por otra parte la dimensión ético - moral es la menos negativa y cumple un nivel aceptable entre la población de estudiantes de educación superior pertenecientes al club deportivo los chavos, por lo cual no se realizó tanto énfasis en esta dimensión en el desarrollo de las sesiones de la propuesta SO-KE ACTIVITY.



Fuente: Elaboración Propia.

Además, cada opción tenía un puntaje, la cual luego se iba a sumar y sacar un promedio general de ese puntaje, lo que nos arrojó los siguientes datos

Tabla 6 Dimensiones

DIMENSION	PROMEDIO	Mx PUNTAJE
SALUD FISICO-MENTAL	56,7	80
SOCIAL	28,7	40
ACADEMICO -FAMILIAR	25,4	30
ETICO-MORAL	12,3	20
TOTAL, GENERAL	123,1	170

Fuente: Elaboración a partir de Bazán y Carcausto (2019)

Por otra parte, encontramos el formato de validación diseñado para evaluar la propuesta, el cual se realizó por juicio de experto, para el cálculo de este formato de validación, tuvimos en cuenta el coeficiente de validez de contenido de Hernandez Nieto (2002). Este indica que como primer paso se debe enviar la propuesta y el formato de validación, especificando los objetivos de la propuesta, cada juez debe leer independiente y cuidadosamente cada uno de los ítems del instrumento de formato de validación, posterior debe evaluar cada uno de los ítems, en la escala de Likert correspondiente de 5 puntos, en donde 1 es inaceptable, el 2 deficiente, el 3 es regular, el 4 es bueno y el 5 es excelente y adjuntar observaciones que surjan a la hora de evaluar la propuesta.

Es importante entender que el proceso de validación por parte de expertos es fundamental para garantizar la calidad y efectividad de cualquier propuesta o estudio. En este caso, la propuesta didáctica centrada en la actividad física para mejorar los estilos de vida en estudiantes de educación superior del club deportivo los chavos fueron sometida a un análisis

detallado por parte de expertos en la materia. Tras la revisión inicial, se recibieron observaciones constructivas que indicaron la necesidad de realizar ajustes para mejorar la propuesta.

En respuesta a las observaciones de los expertos, se llevaron a cabo los ajustes sugeridos con el objetivo de fortalecer la propuesta didáctica. Estos ajustes abordaron aspectos clave identificados durante la validación inicial, como la claridad en los objetivos, la coherencia en la estructura y la adecuación de las estrategias propuestas para mejorar los estilos de vida de los estudiantes.

En este sentido, se diseñaron ítems específicos relacionados con la claridad, relevancia, escala y coherencia de la propuesta. Cada uno de estos ítems fue meticulosamente elaborado para abordar aspectos clave en la validación de contenido, asegurando así que la propuesta sea comprensible, pertinente, adecuada en su escala de medición y coherente con los objetivos y metas planteados. Este proceso se realizó con el objetivo de cumplir con los estándares de calidad metodológica propuestos por Hernández Nieto y garantizar la validez del instrumento de evaluación de la propuesta didáctica.

Posterior a esto, vamos a evaluar el coeficiente de validez de contenido, se puede describir como la media de los coeficientes de validez de contenido de cada ítem, los cuales han sido ajustados por la coincidencia aleatoria entre evaluadores. para esto utilizaremos la siguiente fórmula:

$$CV_t = \frac{\sum CV_e}{N} = \frac{\sum [\frac{\sum SX_i}{j}] - Pe_i}{VMX} (1/N)$$

Fórmula de Hernández-Nieto, R. A. (2002), Contribución al desarrollo de una metodología para la validación de contenido de instrumentos de evaluación (Tesis doctoral). Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.

A continuación, se muestra el significado de cada letra.

N = Número total de ítems del instrumento de recolección de datos.

s_{xi} = Sumatoria de los puntajes asignados por cada juez *j* a cada uno de los ítems *i*.

V_{mx} = Valor máximo de la escala utilizada por los jueces.

p_{ei} = Probabilidad del error por cada ítem (probabilidad de concordancia aleatoria entre jueces).

j = Número de jueces asignado puntajes a cada ítem.

CVC = Coeficiente de validez de contenido.

Finalmente, se determina la validez del contenido de la propuesta, evaluada por los expertos. Si la mayoría de los ítems son considerados como relevantes y representativos por los expertos, se puede concluir que el instrumento tiene validez de contenido. lo que salió del análisis de los resultados, es que la propuesta tiene una validez y concordancia buena, ya que el resultado de la fórmula es de 0.81 indicando que la propuesta es buena para la población en cuestión.

Tabla 7

Interpretación en puntos sobre cada ítem del formato de validación

-
- a) menor que 60, validez y concordancia inaceptable
 - b) igual o mayor de 60 y menor o igual que 70 validez y concordancia deficientes
 - c) mayor que 71 y menor o igual que 80, validez y concordancia aceptables
 - d) mayor que 80 y menor o igual que 90 validez y concordancia buenas
 - e) mayor que 90, validez y concordancia excelentes
-

Fuente: Elaboración a partir de Nieto (2002)

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este capítulo, se presentarán y analizarán los hallazgos obtenidos a lo largo del estudio, se discutirá su relevancia y se extraerán conclusiones fundamentales que contribuirán al cuerpo de conocimientos en este campo específico. La discusión abordará los resultados a la luz de la literatura relevante, evaluando su significado y destacando cualquier implicación importante para la teoría, la práctica y la investigación futura. Este capítulo proporcionará una perspectiva crítica y reflexiva sobre los hallazgos del estudio, consolidando así los logros alcanzados y delineando áreas para el desarrollo futuro.

Se explorarán dos temas fundamentales que emergen del estudio realizado. En primer lugar, se examinará la relevancia de la actividad física en el contexto de la educación superior, destacando su importancia en el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En segundo lugar, se analizará la evidencia de intervenciones previas relacionadas con la promoción de la actividad física en entornos educativos, evaluando su eficacia y los posibles desafíos asociados. Estas dos áreas temáticas ofrecen una visión integral de la importancia y el impacto de la actividad física en la educación superior, abriendo el camino para una discusión significativa y reflexiva sobre cómo mejorar los programas y políticas en este ámbito.

Iniciando con la relevancia de la actividad física en la educación superior, la actividad física desempeña un papel crucial en la vida universitaria, no solo en el bienestar físico, sino también en el bienestar mental y emocional de los estudiantes (Caspersen et al., 1985). Los estudios han demostrado que una participación regular en actividad física puede mejorar la concentración, reducir el estrés y promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes universitarios. Además, la actividad física puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico al mejorar la capacidad cognitiva y la función cerebral.

Sin embargo, a pesar de su importancia, la actividad física a menudo se subestima en el entorno universitario. Es fundamental que las instituciones de educación superior reconozcan y promuevan la actividad física como parte integral de la experiencia estudiantil. Esto puede lograrse mediante la implementación de programas y políticas que fomenten la participación en actividades deportivas y recreativas, la creación de instalaciones accesibles para el ejercicio y la promoción de una cultura institucional que valore y respalde un estilo de vida activo.

Por otro lado, las evidencias de intervenciones previas ofrecen información valiosa sobre las estrategias más efectivas para promover la actividad física en entornos educativos. Se ha demostrado que las intervenciones que incorporan múltiples componentes, como la educación sobre la importancia de la actividad física, la provisión de oportunidades para la participación en deportes y actividades recreativas, y la creación de entornos que faciliten el ejercicio, son las más exitosas (Sallis et al., 2012)

Además, es importante considerar las barreras y desafíos que pueden obstaculizar la implementación efectiva de intervenciones de actividad física en el ámbito universitario. Estos pueden incluir limitaciones de tiempo y recursos, falta de apoyo institucional y cultural, y desafíos logísticos relacionados con la disponibilidad de instalaciones y la participación estudiantil. En resumen, la evidencia de intervenciones previas proporciona una base sólida para el diseño e implementación de programas efectivos de promoción de la actividad física en la educación superior. A pesar de los beneficios demostrados, hay desafíos como la falta de recursos y la resistencia al cambio. Que se deben buscar mejorar y buscar abordar estas intervenciones de manera integral y teniendo en cuenta los desafíos potenciales, las instituciones pueden crear entornos que fomenten un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes universitarios.

Posterior a esto, se llegan a las conclusiones, que se resumen en los hallazgos clave de la investigación realizada y se ofrecerán reflexiones finales sobre su significado y relevancia.

Se abordarán los principales resultados obtenidos en relación con los objetivos del estudio, así como las implicaciones prácticas y teóricas derivadas de estos hallazgos.

Iniciando con la Importancia de la actividad física en la educación superior ya que la evidencia respalda la importancia de promover la actividad física entre los estudiantes universitarios como parte integral de un estilo de vida saludable. Los beneficios tanto físicos como mentales de la actividad física son fundamentales para su inclusión en programas educativos esto se puede llevar junto con integrar la actividad física en propuestas didácticas ya que ofrece una oportunidad efectiva para fomentar cambios positivos en los estilos de vida de los estudiantes. Al combinar la teoría con la práctica, los estudiantes tienen la oportunidad de aprender y adoptar hábitos saludables de manera más efectiva, además, se concluye que la evidencia de intervenciones previas proporciona un marco sólido para el diseño de programas efectivos de promoción de la actividad física en entornos educativos.

Al revisar estudios previos, se pueden identificar estrategias y enfoques exitosos que pueden adaptarse al contexto específico y por último se concluye la validación de la propuesta didáctica, ya que tiene un alto índice de validez y concordancia obtenido mediante el formato de validación según Hernández Nieto sugiere que la propuesta didáctica diseñada tiene un respaldo sólido y una alta probabilidad de ser efectiva en la práctica. Esta validación fortalece la credibilidad de la propuesta y proporciona confianza en su implementación.

CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES

En el contexto de este trabajo de grado, este capítulo está orientado a proporcionar orientación práctica y sugerencias fundamentales derivadas de la investigación realizada. A lo largo de nuestro estudio, hemos identificado áreas clave que requieren atención y hemos desarrollado recomendaciones basadas en evidencia para abordar estos desafíos. Este capítulo sirve como una guía integral para implementar acciones concretas y lograr resultados significativos.

Como primera recomendación sería de gran ayuda implementar esta iniciativa en áreas rurales, donde la promoción de la actividad física es esencial para mejorar la salud y el bienestar de la población. Se propone llevar a cabo un estudio exhaustivo para identificar las principales dimensiones de la salud que se ven afectadas en estas comunidades. Este estudio podría abordar aspectos como la prevalencia de enfermedades crónicas, los niveles de actividad física, los hábitos alimenticios y otros factores determinantes de la salud. Una vez identificadas estas dimensiones, se podrán diseñar intervenciones específicas mediante esta propuesta que promuevan la actividad física y fomenten estilos de vida más saludables en los espacios rurales. Estas intervenciones podrían incluir, la promoción de espacios seguros y accesibles para la práctica de actividades al aire libre, así como la educación sobre la importancia de una alimentación equilibrada y otros hábitos saludables.

Además, es fundamental involucrar a los actores locales, como líderes comunitarios, organizaciones sin fines de lucro y autoridades municipales, en la planificación e implementación de estas acciones. De esta manera, se garantizará una mayor aceptación y sostenibilidad de las iniciativas, así como un impacto positivo a largo plazo en la salud y el bienestar de las poblaciones rurales.

Por otra parte, sería altamente beneficioso extender esta propuesta de actividad física, como el 'so-ke activity', a diferentes grupos de edades con el fin de evaluar su relevancia,

importancia y potencial repercusión en una variedad de poblaciones. Al incluir distintos rangos de edad, desde niños hasta adultos mayores, se podrán explorar los beneficios y adaptaciones necesarias para cada grupo demográfico.

La realización de esta extensión permitirá examinar cómo la práctica de esta actividad física específica puede impactar de manera positiva en la salud y el bienestar de diversas edades. Esto implica analizar no solo los beneficios físicos, sino también los aspectos emocionales y sociales, como el fortalecimiento del vínculo comunitario, la reducción del estrés y la promoción de un estilo de vida activo y saludable desde edades tempranas.

La ampliación de esta propuesta a diferentes grupos de edad, permitirá obtener una comprensión más completa de su viabilidad y efectividad en distintos contextos. Además, esta diversificación de la población participante enriquecerá el proceso de evaluación y permitirá identificar posibles desafíos y oportunidades para mejorar y adaptar la propuesta de manera óptima a las necesidades y preferencias de cada grupo. En resumen, la inclusión de diversas edades en la implementación de esta propuesta de actividad física no sólo enriquecerá la comprensión de sus beneficios y repercusiones, sino que también ampliará su potencial impacto positivo en la salud y el bienestar de la comunidad en general.

CAPÍTULO VII: CONSIDERACIÓN ÉTICAS

7.1 Componente Metodológico

Para dar inicio a la investigación, se estableció un diálogo directo con el club deportivo "los Chavos", incluyendo al presidente, directivos y entrenadores de la escuela. Durante estas conversaciones, se abordaron las condiciones actuales de la institución y de su población en términos de infraestructura, espacios de entrenamientos, problemáticas y situaciones sociales relevantes. Como resultado de este acercamiento, se obtuvo el aval y acceso necesario para llevar a cabo intervenciones en sus instalaciones deportivas.

Estas intervenciones se llevaron a cabo a través de actividades físicas alineadas con la propuesta de investigación planteada. En esta propuesta, se especificaron los contenidos teóricos a abordar, así como los compromisos y acuerdos establecidos tanto por parte de la institución como del grupo investigador. Además, se seleccionaron a los estudiantes que participarán en la investigación basándose en criterios específicos de inclusión y exclusión.

La información recopilada durante todas las etapas de la investigación será exclusiva para el propósito inicialmente establecido y no se utilizará para otros fines. Para garantizar esto, el grupo investigador utilizará una ficha de observación y un cuestionario diseñado por ellos mismos como herramienta para la recolección de datos. Esta ficha será empleada en observaciones no participativas, conversaciones y entrevistas informales, así como en la realización práctica de las actividades deportivas con los estudiantes. Todos los datos recogidos se documentarán en el presente informe, incluyendo las correspondientes

referencias bibliográficas y citas a los autores que respaldan la fundamentación teórica del estudio.

7.2. Componente ético

La Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud establece un marco ético y científico que el grupo investigador se compromete a seguir rigurosamente. Este compromiso se centra en el respeto por la dignidad y los derechos de todos los participantes involucrados en la investigación, sin excepción alguna. Para garantizar esto, se requiere el consentimiento informado de los acudientes legales, detallando aspectos como la práctica deportiva, normas de participación, estado físico y psicológico del estudiante, así como los posibles riesgos asociados.

La información recolectada durante la investigación será manejada con confidencialidad y ética, respetando la privacidad de los participantes. Los datos serán compartidos con la institución y los actores involucrados en el proceso, y los hallazgos se divulgarán en una tesis de pregrado y artículos académicos de investigación.

En resumen, esta investigación se realiza bajo estrictos principios éticos y científicos, con el objetivo de promover el bienestar físico, psicológico, social y físico de los estudiantes a través de la actividad física, enriqueciendo así su educación, formación integral y mejorando de forma favorable los estilos de vida de los estudiantes.

Listas de referencias

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1991). *La Teoría de la Acción Razonada*.

Álvarez, L. S. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 30(1), 95-101.

Ausubel, D. (1968). *Teoría del Aprendizaje Significativo*. México: Trillas.

Ávila, C. M., Aldas, H. G., & Jarrín, S. A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Social*, 2(4), 97–102.
https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214

Babbie, E. (2000). *Fundamentos de la investigación social*. (ISBN 970-686-002-9). México: International Thomson Editores.

Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.

Barbosa S., & Urrea A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Biber, D. D., Melton, B., & Czech, D. R. (2022). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American college health : J of ACH*, 70, 1947-1952.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1842424>

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1982). *Qualitative research for education*. Allyn and Bacon, Boston.

Breinbauer, C., & Maddaleno, M. (2008). *Jóvenes: opciones y cambios. Elementos para la toma de decisiones. Una guía para la formulación de políticas*

dirigidas a promover modos de vida saludables en adolescentes y jóvenes. Washington DC: OPS.

Burks, H. (2019). *Physical Activity and Executive Functioning in College Students.* American College Health Association (ACHA)

Cancino, J., Urzua, R., & Ulloa, D. (2009). Estilos de vida y niveles de actividad física de los alumnos de kinesiología de la Universidad de las Américas (Chile) durante el primer semestre del año 2008. *Kronos*, 3(16), 39-44.

Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J. R., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>

Cohen, L., Manion, L., y Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (Eight Edition). Abingdon: Routledge.

Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista.* Barcelona: INDE.

Colegio Americano de Medicina del Deporte. (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.*

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity, exercise, and physical fitness, definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*, 101, 126-131.

Cardona, J., & Higuera, L. (2014). Aplicación de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. *Revista Cubana de Salud Pública*, 40(2), 175-189.

Coser, J. (2003). Programa Comunitario en Costa Rica: Promoción de estilos de vida saludables. *Revista de Salud Pública*, 25(3), 321-335.

Cruz Aguilar, E. (2020). La educación transformadora en el pensamiento de Paulo Freire. *Educere*, 24(78), 197-206.

DeShaw, K. J., Lansing, J. E., Perez, M. L., Ellingson, L. D., & Welk, G. J. (2023). Effects of a peer health coaching program on college student lifestyle behaviors. *Journal of American College Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2155473>

Doktuz. (2017). *Estilos de vida saludable*. Recuperado de <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

Ramírez-Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colomb Med*, 33, 3-5.

Ruiz Castellanos, E. J., Sánchez Rojas, I. A., Rincon Herrera, A. D., Sánchez Hernández, N. D., Mendoza Romero, D., & Lozano Rueda, S. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3).

Fernández-Silva, M. J., Alonso-González, A., González-Pérez, E., Gestal-Otero, J. J., & Díaz-Grávalos, G. J. (2019). Alfabetización en salud en pacientes con diabetes tipo 2: un estudio transversal con el cuestionario HLS-EU-Q47. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 45(1), 30–36. doi: 10.1016/j.semerg.2018.08.003

Fox, M. (2012). What Is Sedentarism? *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1124-1128. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.06.007>

Fraile-García, J., Tejero-González, C. M., Esteban-Cornejo, I., & Veiga, Ó. L. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Retos*. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/688385/asociacion_fraile_Retos_2019.pdf?sequence=1

García, A., Sáez, J., & Escarbajal, A. (2000). *Educación para la Salud, la apuesta por la calidad de vida*. Arán Ediciones S.A

Garzón, A. K. & Montaña, N. (2018). *Educación física formadora de un estilo de vida saludable*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/9325>.

Gillen, M., Yang, H. W., & Kim, H. (2020). Health Literacy and Difference in Current Wealth Among Middle-Aged and Older Adults. *Journal of Family and Economic Issues*, 41(2), 281-299. <https://doi.org/10.1007/s10834-019-09648-w>

González-Alvarado, Y., Jarillo-Vázquez, E., & Saucedo-Molina, T. D. (2021). Effect of a nutritional education and physical activity pilot program in professors of the Health Sciences Institute. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(4), 545-555. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000400545>

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (3rd ed.). Jossey-Bass.

Green, L., y Kreuter, M. K. (2005). *Health program planning: an educational and ecological approach*. 4th ed. New York: McGraw Hill.

Green, L. W., Morton, M. C., Kreuter, M. W., & Deeds, S. G. (1988). *Health Education Planning: A Diagnostic Approach*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Grimaldo, M. P. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la salud. *Psicología y Salud*, 22(1), 75-87.

Guskey, T. R. (2000). *Evaluating professional development*. Corwin Press, Inc.

Hernández-Nieto, R. A. (2002). *Contribución al desarrollo de una metodología para la validación de contenido de instrumentos de evaluación* (Tesis doctoral). Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.

Huber, M., et al. (2011). How Should We Define Health? *British Medical Journal*, 343. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>

Ivie, S. D. (1998). Ausubel's learning theory: An approach to teaching higher order thinking skills. *The High School Journal*, 82(1), 35-42. Recuperado de: https://www.jstor.org/stable/40364708?seq=1#page_scan_tab_contents

Katz, S., Down, T. D., Cash, H. R., et al. (1970). Progreso en el desarrollo del Índice de Actividades de la Vida Diaria. *El Gerontólogo*, 10(1), 20-30.

Kohl, H. W., III. (2012). *The pandemic of physical inactivity: Global action for public health*. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)

Kramer, M., Aboud, F., Mironova, E., et al. (2008). Breastfeeding and Child Cognitive Development: New Evidence From a Large Randomized Trial. *Archives of General Psychiatry*, 65(5), 578-584. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.5.578>

Laguado, E., & Gómez, M. P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83.

Leavell, H. R., & Clark, E. G. (1965). *Preventive Medicine for the Doctor in his Community. An Epidemiologic Approach*. (3.^a ed.). Nueva York: Blakiston, McGraw-Hill.

Mantilla-Tolosa, S. C., Gómez-Conesa, A., & Hidalgo-Montesinos, M. D. (2011). *Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios*. *Revista de Salud Pública*, 13(5).

McInnis, K., Franklin, B., & Rippe, J. (2003). *Counseling for physical activity in overweight and obese patients*. *Am Fam Physician*, 67, 1249-1256.

Mead, G. H. (1969). *George Herbert Mead on Social Psychology* (Edición revisada). Chicago: University of Chicago Press. (1.a ed., 1934).

Mendoza Juárez, Y. L., & Mamani Gamarra, J. E. (2012). Estrategias de enseñanza-aprendizaje de los docentes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2012. *COMUNI@CCION: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 3(1), 58-67.

Merced Len, S., Coll Costa, J. L., & Velazquez Cintra, A. (2022). *Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención*. *Revista Podium*, 17(2), 740-757.

Ministerio de Salud y Protección Social & Organización Panamericana de la Salud. (2012). *Resúmenes de Política: Intervenciones Poblacionales en Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles*. Recuperado de <https://minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/intervenciones-poblacionales-factores-riesgo-enfermedades-no-transmisibles.PDF>

Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.

Nutbeam, D., & Kickbusch, I. (1998). Health promotion glossary. *Health Promotion International*, 13(4), 349–364.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa*. Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, Ottawa, Canadá.

Organización Mundial de la Salud. (1946). *Salud del adolescente*. Recuperado de https://www.who.int/es/health-topics/adolescenthealth#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). *Plan de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles 2013-2020*. Recuperado en http://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Plan de Acción para la prevención y el control de enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019*. Washington, D. C. Recuperado de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&Itemid=270&gid=33971&lang=es

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2011). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Recuperado de: www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Economía y Entornos Saludables*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/economia-ent>

Organización Panamericana de la Salud (OPS) & Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). *Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles*. Washington, D.C.: 28.a Conferencia sanitaria panamericana. 64.a sesión del comité regional. Recuperado de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=19267&Itemid

Pedreira, M. (2007). *El compromiso de educar*. Kikiriki. Cooperación educativa, 87-88, 43-45.

Pérez, G. (2020). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: Iberoamérica.

Pérez, I., & Delgado, M. (2003). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de Educación, N° 360*.

Pullen, C., Noble, S., & Fiantt, K. (2001). Determinants of health-promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Fam Community Health, 24*, 49-73.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). *Modelo transteórico del cambio del comportamiento*.

Quiroz, A., & Stael, M. (2019). *Alimentación saludable: definición, principios, objetivos, alimentos recomendados, formulación de acuerdo con los requerimientos*.

Rodríguez, M. (1995). Physical activity and health: a report of the Surgeon General. *Journal of the American Dietetic Association, 92(6)*, 698-698.

Rogerson, M., Barton, J., Gladwell, V., Pretty, J., & Higgins, D. (2016). Programas basados en la naturaleza para la salud y el bienestar en grupos vulnerables: hallazgos de una investigación evaluativa. *Revista de Actividad Física y Salud*, 15(10), S96-S96.

Ruiz-Cabello, A. L. (2015). *La alfabetización en salud de la población española: variables relacionadas según los resultados del proyecto europeo de alfabetización en salud*. Universidad de Murcia.

Sallis, J. F., & Hovell, M. F. (1990). *Determinants of exercise behaviour*. *Journal of Exercise and Sports Science*, 11, 307-330.

Sánchez-Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Santiago-Bazán, C., & Carcausto, W. (2019). *Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios*. *Health Care & Global Health*, 3(1), 23-8. <https://doi.org/10.22258/hgh.2019.31.51> Urzúa M, Alfonso, & Caqueo-Úrizar, Alejandra. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>

Talavera, M., & Gavidia, V. (2013). Percepción de la Educación para la Salud en el personal docente y el sanitario. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, 27, 115-129. <https://doi.org/10.7203/dces.27.2569>

Valenzuela Contreras, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9(9), 50-59.

Varela, C. (2011). Prácticas de actividad física y su relación con el bienestar psicológico en universitarios colombianos. *Revista de Salud Mental, 30(3)*, 215-228.

Velásquez, P., Torres-Neira, D., & Sánchez, M. (2006). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile, 134(10)*, 1274-1280.

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). *Actividad Física: estrategia de promoción de la salud*. *Hacia la Promoción de la Salud, 16(1)*, 202-218.

Anexos

Cuestionario estilos de vida C.E.V.S

Especialidad..... Edad..... Sexo.....

Estado Civil..... Ciclo

N°	Nunca	Muy pocas veces	Alguna veces	Casi siempre	Siempre
1. Consumo comida chatarra.					
2. Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.					
3. Consumo alcohol.					
4. Consumo cigarrillos.					
5. Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente.					
6. Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud.					
7. Disfruto de mi tiempo libre.					
8. Después que realizó una actividad física, descanso para continuar otra.					
9. Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase.					
10. Mantengo una relación adecuada con mis compañeros de clase.					
11. Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente.					
12. Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales.					
13. Participo con mis compañeros					

de clase en actividades deportivas.					
14. Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas.					
15. Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo.					
16. Solo realizo mis actividades académicas.					
17. Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental.					
18. Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental.					
19. Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.					
20. Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).					
21. Siento que estoy con unos kilos más.					
22. Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física.					
23. Cuando participé de una actividad deportiva y/o física, respeté las normas establecidas.					
24. Respeto las normas establecidas del centro de estudio.					
25. Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema.					
26. Me solidarizo con los demás.					
27. Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física.					
28. Realizo algún deporte durante la semana.					

29. Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as).					
30. Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase.					
31. Converso con mi familia sobre mis actividades académicas.					
32. Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.					
33. Como haciendo mis tareas académicas.					
34. Me siento una persona no comprendida por mi familia.					

Formato sesiones

Propuesta SO-KE ACTIVITY				
Sesión	Día	Dimensión	Físico-Mental	
Tema				
Objetivo				
Fases	Descripción	Tiempo	Materiales	infraestructura
Inicio				
Desarrollo				
Cierre				
Nota				

Formato validación de Contenido

Validación de la propuesta didáctica

Estimado evaluador, por favor complete la siguiente información:

Apellidos y Nombres	Grado Académico	Especialidad	Cargo	Institución	Teléfono

A partir de la lectura del instrumento, por favor indique su valoración teniendo presente la siguiente escala Likert

1	2	3	4	5				
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo				
Ítems				Escala de valoración				
				1	2	3	4	5
1.								
2.								
Observaciones y sugerencias para mejorar los momentos provocadores con relación al objetivo del instrumento:								

Teniendo en cuenta lo anterior agradecemos dar constancia de su validación.

Yo _____, de profesión _____, hago constar que he revisado el instrumento con fines de validación, al respecto puedo señalar que la propuesta didáctica permite alcanzar el objetivo formulado.

SI: ____ NO: ____ Sí, con ajustes: ____

Firma del evaluador:

Fecha: