

**La Educación Física como perspectiva de prevención y promoción de
conductas frente al TCA.**

Mayra Alejandra De la rosa Yanes

María Lucia Quilindo Sanchez

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA

2025

**LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PERSPECTIVA DE PREVENCIÓN Y
PROMOCIÓN DE CONDUCTAS FRENTE AL TCA.**

**Proyecto Curricular Particular para optar al título de Licenciado en Educación
Física**

Mayra Alejandra De la rosa Yanes

María Lucía Quilindo Sánchez

Tutor: Ricardo Rubio García

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
Bogotá D.C
2025**

Dedicatorias

Este logro no hubiese sido posible sin el apoyo de personas que estuvieron a mi lado dándome fuerzas, abriéndome y facilitándome el camino, apoyándome en todos los aspectos y fueron partícipes de que este hoy logrando un sueño más.

Dedico este proyecto a mi madre Arelis Yanes, a mi padre José De la rosa porque por la insistencia de ellos logré entrar a esta universidad, porque me apoyaron desde el inicio facilitándome las herramientas para estudiar, llenándome de amor y de fortaleza para afrontar el camino; también dedico esto a mi pareja Daniel Soto que gracias a su esfuerzo pude dedicarme a mi carrera sin preocupaciones siendo el mi apoyo, mi voz en el oído dándome ánimos de aliento cada que quería decaer gracias a él pude llegar hasta el final.

Mayra De la rosa

Agradezco a Dios por darme la fortaleza y la salud. A mi hija Isabel, gracias por ser mi motor diario y recordarme el valor de seguir adelante con amor y dedicación. A mis padres, por su constante apoyo y comprensión.

Maria Lucia Quilindo

Agradecimientos

Con la más profunda y sincera gratitud, agradezco primeramente a Dios que ha permitido que yo esté en el lugar en el que estoy hoy, agradezco a mi familia, a mis padres que sin el apoyo y esfuerzo de ellos esto no sería posibles, gracias a ellos que me han facilitado el camino para poder llegar y construir el futuro que hasta ahora he forjado agradezco a cada uno de mis compañeros que estuvieron desde el inicio dándome comentarios de aliento para seguir con esta carrera que hasta el día de hoy puedo decir he logrado y finalmente a los profesores que acompañaron todo este proceso que me enseñaron y marcaron significativamente en mi vida.

Mayra De la rosa

Agradezco a toda mi familia, por su apoyo y motivación constante para afrontar cada reto y obstáculos gracias por su amor incondicional por creer en mí y estar presentes en cada paso. A mis profesores que con sus conocimientos nos dieron las herramientas para finalizar este proyecto y por su dedicación diaria. Finalmente, a mis compañeros gracias por los momentos compartidos cada uno deja una huella importante en mi formación y me llevo grandes recuerdos que guardaré con cariño.

“A mi abuelita, que, aunque ya no está físicamente, vive en cada logro, en cada paso que doy y en cada recuerdo que me impulsa a seguir adelante. Este triunfo también es tuyo.”

Maria Lucia Quilindo

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Esquema de particularización de problemas.....	18
Ilustración 2. Mapa mental de las conductas motrices de alto riesgo.	24
Ilustración 3. Mapa mental de las conductas saludables.....	25
Ilustración 4. Instrumentos de evaluación (Carta de sentimientos).....	36
Ilustración 5. Respuestas de la carta de sentimientos.....	80
Ilustración 6. Resultados de la carta de sentimientos.	80
Ilustración 7. Resultados de la carta de sentimientos.....	81
Ilustración 8. resultados de las cartas de sentimientos.....	81
Ilustración 9. Resultados de las cartas de sentimientos	82

Tabla de tablas

Tabla 1. Test EAT-26	35
Tabla 1. Test EAT-26	35
Tabla 2. Matriz de sesiones de clase.....	43
Tabla 3. Planeación de clase 1	47

Tabla de gráficos

Ecuación 1. <i>Resultados del análisis del Test EAT-26</i> Nota. Elaboración propia.....	48
Ecuación 1. Resultados del análisis del Test EAT-26	50
Ecuación 2. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 1 Ecuación 1. Resultados del análisis del Test EAT-26	50
Ecuación 2. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 1)	50
Ecuación 3. Ecuación 2. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 1)	50
Ecuación 3. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 2)	51
Ecuación 4. Ecuación 3. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 2)	51
Ecuación 4. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 3)	51
Ecuación 4. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 3)	51
Ecuación 5. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 4)	52
Ecuación 6. Ecuación 5. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 4)	52
Ecuación 6. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 5)	52
Ecuación 6. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 5)	52
Ecuación 7. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 6)	52
Ecuación 8. Ecuación 7. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 6)	52
Ecuación 8. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 7	53
Ecuación 9. Ecuación 8. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 7	53
Ecuación 9. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 8)	53
Ecuación 10. Ecuación 9. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 8)	53
Ecuación 10. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 9)	54
Ecuación 11 . Ecuación 10. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 9)	54
Ecuación 11 . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 10)	54
Ecuación 12. Ecuación 11 . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 10)	54
Ecuación 12. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 11).....	54
Ecuación 13. Ecuación 12. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 11)	54
Ecuación 13. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 12).....	55
Ecuación 13. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 12).....	55
Ecuación 14 Análisis del Test EAT-26 (pregunta 13)	55

Ecuación 15. Ecuación 14 Análisis del Test EAT-26 (pregunta 13).....	55
Ecuación 15. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 15).....	56
Ecuación 15. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 15).....	56
Ecuación 16. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 16).....	56
Ecuación 16. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 16).....	56
Ecuación 17. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 17).....	57
Ecuación 18Ecuación 17. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 17).....	57
Ecuación 18. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 18).....	57
Ecuación 19. Ecuación 18. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 18).....	57
Ecuación 19. . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 19).....	58
Ecuación 19. . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 19).....	58
Ecuación 20.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 20).....	58
Ecuación 20.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 20).....	58
Ecuación 21.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 21).....	59
Ecuación 21.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 21).....	59
Ecuación 22.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 22).....	59
Ecuación 23Ecuación 22.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 22).....	59
Ecuación 23. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 23).....	60
Ecuación 23. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 23).....	60
Ecuación 24. . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 24).....	60
Ecuación 25Ecuación 24. . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 24).....	60
Ecuación 25.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 25).....	61
Ecuación 25.. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 25).....	61
Ecuación 26. Análisis de la pregunta 26	61
Ecuación 27. Análisis del criterio 1 Ecuación 26. Análisis de la pregunta 26	61
Ecuación 27. Análisis del criterio 1	62
Ecuación 28. Análisis del criterio 2 Ecuación 27. Análisis del criterio 1	62
Ecuación 28. Análisis del criterio 2	62
Ecuación 29. Análisis del criterio 3 Ecuación 28. Análisis del criterio 2	62

Ecuación 29. Análisis del criterio 3	63
Ecuación 30. Análisis del criterio 4	Ecuación 29. Análisis del criterio 3
Ecuación 30. Análisis del criterio 4.....	63
Ecuación 30. Análisis del criterio 4.....	63
Ecuación 31. Análisis del criterio 5.....	64
Ecuación 32. Gráfico del criterio seis	Ecuación 31. Análisis del criterio 5.....
Ecuación 32. Gráfico del criterio seis.....	64
Ecuación 32. Gráfico del criterio seis.....	64
Ecuación 33. Análisis del test EAT-26 (segunda presentación, pregunta 1).....	66
Ecuación 33. Análisis del test EAT-26 (segunda presentación, pregunta 1).....	66
Ecuación 34. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 2)	67
Ecuación 34. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 2)	67
Ecuación 35. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 3)	67
Ecuación 36. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 4)	68
Ecuación 36. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 4)	68
Ecuación 37. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 5)	68
Ecuación 38. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 6)	69
Ecuación 38. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 6)	69
Ecuación 39. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 7)	69
Ecuación 40. Análisis del test EAT 26 (Segunda presentación, pregunta 8)	70
Ecuación 40. Análisis del test EAT 26 (Segunda presentación, pregunta 8)	70
Ecuación 41. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 9)	70
Ecuación 42. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 10).....	71
Ecuación 42. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 10).....	71
Ecuación 43. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 11).....	71
Ecuación 44. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 12).....	72
Ecuación 45. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 13).....	72
Ecuación 46. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 14).....	73
Ecuación 47. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 15).....	73

Ecuación 48. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 16)	74
Ecuación 49. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 17).....	74
Ecuación 50. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 18).....	75
Ecuación 51. Análisis del test EAT-26 (segunda presentación, pregunta 19)	75
Ecuación 52. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 20).....	76
Ecuación 53. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 21).....	76
Ecuación 54. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 22).....	77
Ecuación 55. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 23).....	77
Ecuación 56. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 24).....	78
Ecuación 57. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 25).....	78
Ecuación 58. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 26).....	79

Tabla de siglas

CONPES: Consejo Nacional de Política Económica y Social

EAN: incorporación de la educación alimentaria nutricional

EAT: Eating attitudes test

EF: Educación física

ICBF: Instituto colombiano bienestar familiar

OMS: Organización mundial de la salud

PCLEF: Proyecto curricular de la licenciatura en educación física

PCP: Proyecto curricular particular

PNSAN: Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional

TCA: Trastornos de la conducta alimentaria

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la
Ciencia y la Cultura

Tabla de contenido

Contenido

Capítulo 1.....	16
Contextualización	16
Antecedentes.....	18
Marco legal	20
Macrocontexto	22
Capítulo 2.....	28
Perspectiva educativa.....	28
Capítulo 3.....	32
Diseño de implementación	32
Justificación	32
Objetivo	33
Planeación general	33
Contenidos	33
Metodología.....	34
Capítulo 4.....	40
Implementación piloto y análisis de población	40
Microcontexto.....	40
Cronograma	43
Planeación de clase.....	46
Capítulo 5.....	49
Análisis de la experiencia	49

Análisis a los instrumentos de recolección.....	49
Análisis de los resultados del Test EAT-26 (Segunda aplicación).....	66
Aportes a la Educación Física.....	82
Impacto al diseño curricular	83
Impacto a la población.....	85
Impacto en mi rol como docente	85
Referencias	89
Anexos	91
Anexo 1: planeacion numero 1	91
PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES	93
Anexo 2 : planeacion numero 2	95
PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES	96
Anexo 3: planeacion numero 3	98
PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES	99
Anexo 4: planeacion numero 4.....	101
PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES;Error! Marcador no definido.	
Anexo 5: planeacion numero 5	108
PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES	110
Anexo 6: planeacion numero 6	112
PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES	114
Anexo 7: planeacion numero 7	116
Anexo 8: Resultado de las cartas	119
Anexo 9: Resultados del Test EAT-26	141

INTRODUCCION

En el siguiente Proyecto Curricular Particular (PCP) se plantea y se lleva a cabo una posible solución a la problemática de reconocer el cuerpo desde la prevención de conductas de alto riesgo y la promoción de conductas saludables trabajando los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Para darle un oportuno desenvolvimiento a este Proyecto Curricular Particular (PCP) se dividirá en 5 capítulos donde, el primer capítulo se conforma por la fundamentación contextual, antecedentes, marco legal y el macro contexto. Siguiendo al segundo capítulo donde se hablará de la perspectiva educativa explicando los tres enfoques a trabajar desde este PCP los cuales son el pedagógico, humanístico y disciplinar, el tercer capítulo donde se planteará el diseño de implementación el cual da evidencia del objetivo de este proyecto, el cuarto capítulo siendo este donde se llevará a cabo la ejecución piloto y finalizando el quinto capítulo donde se describirá el análisis de la experiencia.

Para lograr el hallazgo de la problemática, necesidad u oportunidad en específico se dividió esta tarea en 3 partes para lograr tener mayor claridad. Estas 3 partes son el que, el porqué, y el para que.

El ¿Qué?, es ese problema que se quiere abordar para mejorar o aportar según la idea que se proponga. En nuestro caso el ¿Qué? es el reconocimiento corporal, se ha observado que las personas no reconocen su cuerpo y mucho menos se apropian de él como su primer territorio. Cuando se menciona el cuerpo como primer territorio es aquel reconocimiento de posesión y de pertenencia con el cuerpo frente a los peligros en los que se encuentra expuesto, pero también frente a los beneficios que el entorno le aporta, y es este apropiamiento del

cuerpo que la mayoría de las personas no conoce en realidad pues exponen su cuerpo a peligros presentes en el ambiente con la idea de que está realizando un buen hábito, pero en realidad no es así.

El ¿Por qué? hace referencia al porqué se tiene que trabajar la problemática que aborda el que, es decir la razón de que, el que se vea afectado. El porqué de este Proyecto Curricular Particular son los trastornos de la conducta alimentaria ya que se ve como problemática frente al cuerpo debido a sus causas efectos y consecuencias donde las personas se enfrenta a una gran desinformación, a la estigmatización social, pero, además, su bajo tratamiento debido a la difícil evidencia de ella.

Y para finalizar el ¿para qué? se refiere al motivo por el cual se aborda el ¿Qué? y el fin que se tiene. La prevención y promoción de conductas es nuestro ¿para qué?, debido a que frente a los TCA y sus problemas las personas no toman una debida información y no identifican lo que está siendo saludable y lo que pone en riesgo a su cuerpo lo cual lleva a las personas a incidir en estas conductas.

Capítulo 1

Contextualización

Para poder determinar, aclarar y consolidar la necesidad, problema u oportunidad se realizó un esquema de particularización de problemas donde se identifican las causas, consecuencias, los efectos y las evidencias del tema que se necesita aclarar. Este esquema surgió desde la metodología de investigación donde la necesidad de facilitar la comprensión del ¿Por qué? Claramente nos lleva a utilizarlo; Este esquema nos permite analizar aquellas causas efectos y consecuencias que dejara en evidencia si es eso lo que se quería llevar a cabo o no. Además, esta es una herramienta que no solo queda ahí si no que nos permite seguir analizando demás incógnitas a lo largo de la investigación en el proceso de nuestro PCP. Desde este ejercicio el ¿Por qué? se evidencio como una oportunidad el cual se considera que amerita una intervención ya que a su baja tasa de tratamiento muchos caen en este. Esta oportunidad es trabajar las conductas de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) donde se definió como una enfermedad mental que presentan comportamientos distorsionados de la comida, donde el peso, la imagen corporal y la presión social causan que muchas de las personas tengan mayor riesgo a padecer algún TCA.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grupo de afecciones en las cuales las creencias negativas sobre la comida, la forma del cuerpo y el peso corporal se acompañan de conductas que incluyen restricción de la ingesta, atracones, realización excesiva de ejercicio, provocación del vómito y uso de laxantes (Arija *et al.*, 2022, p. 3)

Por lo siguiente se puede reafirmar que los TCA además de ser enfermedades psicológicas o mentales son causadas por factores externos como culturales o sociales que desencadenan el uso de medidas no saludables cayendo en conductas de alto riesgo con el fin de cumplir estereotipos que han sido impuestos por la sociedad.

Sin embargo, debido a estas conductas de riesgo se obtiene como consecuencia el padecimiento de los TCA de manera crónica, además de adquirir otras enfermedades e iniciar a presentar problemas graves de salud como presentar desnutrición o en un caso extremo entrar en los rangos de mortalidad los cuales presenta esta problemática.

Como mencionan algunos autores:

Los trastornos alimentarios a menudo se presentan simultáneamente con otras condiciones psiquiátricas y médicas que pueden complicar el tratamiento. Entre estas destacan los trastornos del ánimo y de ansiedad, los trastornos obsesivos compulsivos, la fobia social, el déficit de atención/hiperactividad, el trastorno negativista desafiante, el abuso de sustancias y el consumo de alcohol. Respecto a las enfermedades físicas o somáticas, los TCA se asocian a sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedad celíaca. Estas afecciones pueden llegar a ser graves al conducir a múltiples complicaciones físicas y psiquiátricas, además de tener impacto en la calidad de vida e incluso en la mortalidad (Arija *et al.*, 2022, p. 9).

No se ha evidenciado la magnitud de la gravedad que es padecer alguno de los TCA pues como primera instancia es muy bajo el diagnóstico de estas enfermedades y segundo no se le ha dado la importancia que estas deberían tener, porque ocasiona que estas enfermedades se desarrollen de manera crónica, que aparezcan más enfermedades o finalmente ocasionar la muerte.

Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia nerviosas, suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud. Este tipo de trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporales. “La anorexia nerviosa puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, y tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental (Organización mundial de la salud” [OMS], 2021, párraf. 11).

Por lo anterior podemos una vez más afirmar que los TCA, inicialmente tienen presencia en las personas que debido a la falta de reconocimiento corporal, lo cual en la sociedad es un problema inmenso por tratar de cumplir estereotipos sociales en relación a la imagen corporal como el peso, las medidas corporales, caen en conductas de alto riesgo sin estar conscientes del daño que causan en su cuerpo, ya que al no ser detectadas las enfermedades del TCA se desencadenan en otras enfermedades que, además de complejizar el tratamiento, no permitirá tener un estilo de vida óptimo y saludable.

Ilustración 1. Esquema de particularización de problemas.



Nota. Elaboración propia. Idea tomada de Rubio (2024) sistematizando la problemática.

Antecedentes

Desde una mirada general los TCA pasan inadvertidos a causa de su baja predominancia, no obstante, según estudios, los TCA tienen mayor incidencia en personas adolescentes universitarios y mujeres jóvenes puesto que se determina que están en un rango de transición entre la infancia y la adultez debido que se presentan en una etapa donde se experimentan cambios hormonales, psicológicos, emocionales y físicos, y también inician a entrar en el un mundo laboral o universitario.

Como se demuestra en los siguientes antecedentes:

A nivel internacional, en Europa, Francia, (Tavolacci *et al.*, 2015) calcularon la prevalencia de riesgo en tres mil cuatrocientos cincuenta y siete (3.457) universitarios, obteniendo una prevalencia de riesgo de TCA más elevada, del veinte coma cinco por ciento (20,5%). p. 414

En Turquía, Tozun *et al.*, (2010) analizaron la población con riesgo en una muestra de seiscientos setenta y nueve (679) estudiantes. La prevalencia de riesgo fue del seis coma ocho por ciento (6,8%), siendo del nueve coma uno por ciento (9,1%) para las mujeres y del cinco coma nueve por ciento (5,9%) para los hombres. p. 194

En los Estados Unidos un estudio realizado por (Cortez, *et. al.*, 2003) realizada con el objetivo de calcular la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria e identificar su asociación con la presión familiar, la influencia de los medios de comunicación, el estrés

académico, depresión y ansiedad analizaron que en los estados unidos los TCA ocupan el tercer lugar como enfermedad crónica y su prevalencia es aproximadamente entre el tres al cinco por ciento (3 – 5%) de la población, duplicándose este valor en personas con serios problemas clínicos.

En México, (Díaz de León-Vázquez *et al.*, 2017) realizaron un análisis sobre el riesgo de TCA, en ochocientos noventa y dos (892) estudiantes de primer curso universitario de la Universidad Pública de la Ciudad de México. En el siete coma nueve por ciento (7,9%) de los estudiantes se determinó un riesgo elevado, concretamente en mujeres fue del seis como ocho por ciento (6,8%) frente al cuatro coma dos por ciento (4,2%) de los hombres.

A nivel nacional en Colombia, aunque no se encuentran muchos estudios analizando esta problemática logramos evidenciar que tiene gran incidencia de riesgo y en aumento debido que no se les da relevancia.

Según una investigación realizada por Londoño (2005) con el objetivo de obtener estadísticos sobre el riesgo existente de desarrollar Anorexia y/o Bulimia Nerviosas en una muestra de 400 mujeres adolescentes en las dos ciudades más grandes del país, Bogotá y Medellín, en un rango de edad de trece a diecinueve años (13 a 19 años. La muestra total analizada constó de 362 mujeres adolescentes entre los 13 y los 19 años) provenientes de las dos ciudades más grandes de Colombia. De estas (trescientos sesenta y dos) 362 adolescentes, sesenta y cuatro (64) se encuentran en riesgo de desarrollar un Trastorno Alimenticio, lo que equivale al 17,7% de la muestra total.

En la universidad javeriana sede Bogotá se realizó otro estudio en el año 2014 con el objetivo de establecer la prevalencia y factores de riesgo asociados con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de primer semestre, de la Carrera y de la Universidad de la carrera nutrición y dietética donde se encontró que el veinte cinco coma siete por ciento 25.7% (18 estudiantes) tenían riesgo de presentar trastornos de la conducta alimentaria, en el grupo de primer semestre el riesgo fue del veinte dos y dos por ciento 22.2% (4 estudiantes) siendo el de mayor prevalencia (Gómez, 2014)

El último estudio realizado en estudiantes de Nutrición y Dietética, en el cual participaron estudiantes de todos los semestres (Sandoval,2019) arrojó una prevalencia de TCA del ochenta y siete coma siete por ciento (87,7 %) (79 estudiantes). En cuanto a los estudiantes de primer semestre (5 estudiantes) obtuvieron un total de (7), dentro de los

factores de riesgo asociados se identificó ser mujer, el uso de laxantes, uso de diuréticos, y el recurría a provocarse el vómito. (Sandoval, 2019)

Es por los datos anteriormente mencionados es que se encuentra necesario abordar el reconocimiento corporal trabajando la prevención de conductas de alto riesgo y la promoción de conductas saludables para así trabajar en cada persona desde su propiocepción hacia su exterocepción y entienda que cada cuerpo es diferente y si quiere cambiar algo se encuentran rutas saludables para lograr aquel cambio.

Además de los antecedentes se puede decir que una vez más que los jóvenes universitarios y mujeres son los que mayor predominancia tienen frente al padecimiento del TCA, y esto es por los cambios que presentan en la transición de ámbito social debido a la falta de reconocimiento corporal se pasa por alto por ejemplo los horarios de alimentación por la rutina que se inicia a tener y no se cae en cuenta que lo único que se ocasiona es un problema para nuestra salud.

Marco legal

En el entorno de práctica para la intervención de los trastornos de la conducta alimentaria tanto a nivel internacional como nacional se rige por unas leyes que permiten el tratamiento de esta y la necesidad de hacerlo para el bienestar de los seres humanos.

A nivel internacional, en Argentina la Ley 26.396, (2008) la cual trata de la prevención y control de trastornos alimentarios. A continuación, se mencionará los artículos los cuales afectan de manera directa el proyecto:

Artículo 1 — Este artículo menciona la importancia de la realización del diagnóstico y el debido tratamiento de estas enfermedades previniendo un aumento en la población.

Artículo 3 — Menciona que desde el ministerio de salud se implementen mecanismos de prevención y control de los TCA.

Artículo 6 — Este artículo menciona que el Ministerio de Salud coordinará con el Ministerio de Educación y el Ministerio de Desarrollo Social: con el fin de entre los tres entes se pueda entrar a controlar mitigar y prevenir desde los diferentes campos sociales es decir que desde la escuela capacitar a los maestros e implementar la educación alimentaria.

Artículo 7 — Desde este artículo se busca que el Ministerio de Salud promoviera talleres actividades diálogos entre otras actividades que permitan que estas enfermedades sean conocidas e identificadas

Artículo 8 — Por medio del el Ministerio de Salud, en coordinación con el Ministerio de Desarrollo Social, se propusieron a montar comedores comunitarios y desde las escuelas mediar y propiciar la alimentación correcta de las personas.

Además, los artículos del 10 al 14 tratan sobre la publicación de dietas y promoción de estereotipos sociales los cuales sean exagerados o no estén aprobados por un médico.

A nivel nacional en Colombia desde el instituto colombiano bienestar familiar (ICBF), se plantea la ley 2120 de 2021 por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

Esta ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables dando garantía al derecho de la salud dando prioridad a los niños, niñas y adolescentes previniendo la aparición de enfermedades mediante el acceso a la información clara y veraz.

También El Consejo Nacional de Política Económica y Social aprobó en 1996 el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996-2005, mediante el documento CONPES 2847. Este plan tiene como objetivo contribuir al mejoramiento de la situación nutricional y alimentaria de la población colombiana, especialmente de la más pobre y vulnerable. Se integran acciones multisectoriales en áreas como salud, nutrición, alimentación, agricultura, educación, comunicación y medio ambiente. Asimismo, el Conpes 113 de 2008 establece que la implementación de la Política se realizará mediante el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), con el objetivo de mejorar la situación alimentaria y nutricional de toda la población colombiana, especialmente de la más pobre y vulnerable.

A partir de la Constitución Política de Colombia de 1991 no se encontró ninguna ley que hable directamente del TCA pero se encontró que el artículo 46 reconoce de manera explícita y directa el derecho a la alimentación. Este derecho es aplicable a categorías poblacionales específicas.

Desde la comisión de regulación en salud acuerdo número 31 de 2012 (3 de mayo de 2012) el artículo 1 en el apartado A, punto 10 en el apartado B y C, punto 9 habla sobre que

los trastornos de alimentación requieren atención y todo su tratamiento frente al plan obligatorio de salud vigente.

Macrocontexto

La construcción cultural del cuerpo humano ha variado a lo largo de la historia, reflejando las creencias y valores de cada sociedad, en la antigua Grecia, el cuerpo era celebrado y se valoraba por el desarrollo físico a través del deporte. En la Edad Media europea, el cuerpo era considerado pecaminoso y se practicaba la mortificación en nombre de la espiritualidad. En la era victoriana, las normas estéticas estaban influenciadas por ideales de belleza, lo que llevaba a prácticas extremas para cumplir con esos estándares.

Hoy, la construcción cultural del cuerpo sigue siendo relevante, influenciada por los medios de comunicación y las redes sociales donde muestran ideales de cuerpos y de belleza marcando una línea entre cuerpos ideales y los que no lo son, y es importante reflexionar sobre estos antecedentes para entender cómo nuestra cultura moldeó nuestras ideas sobre el cuerpo sin conocer cómo desafiar las normas establecidas para promover una relación más saludable y equilibrada con nuestro propio cuerpo.

Es por esto por lo que reconocer el cuerpo como primer territorio es fundamental para el bienestar emocional, mental y físico de una persona. Al estar en sintonía con el cuerpo se genera mayor conciencia de nuestras emociones, necesidades, límites, peligros y beneficios que permiten establecer una relación más saludable con nosotros mismos y con los otros.

El reconocimiento del cuerpo como primer territorio nos invita a vivir de manera consciente, presente y auténtica, lo que contribuye significativamente a nuestra calidad de vida y bienestar integral identificando aquellas conductas que le hacen bien o mal a el cuerpo. Para Merleau Ponty, (1945) el cuerpo no es simplemente un objeto físico o biológico, sino el primer lugar desde el cual experimentamos y entendemos el mundo.

Sin nuestro cuerpo sería casi imposible interactuar en la sociedad y con la sociedad, es nuestro cuerpo el cual no permite esa interacción, pero debido a eso es donde verlo desde mi primer territorio nos da ese sentido de pertenencia sobre mi cuerpo y reconocerlo como único en esta sociedad. A partir de ahí es importante reconocerlo para así mismo cuidar ese lugar seguro el cual construyó.

La Educación Física es aquella disciplina educativa que estudia el cuerpo y que nos facilita herramientas relacionadas con el reconocimiento del cuerpo, cuidado y potenciamiento de este, educando a la persona para la sociedad, es por eso que se hace más fácil trabajar este reconocimiento corporal ya que su herramienta de estudio es el cuerpo y como herramienta se entienden aquellas necesidades que este acude para su funcionamiento favorable.

La Educación Física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos del hombre (Rodríguez, citado en Prado y Albarran, 2019, p. 65).

La EF según lo anterior tiene una mayor incidencia en el ser humano desde todos los factores (sociales, culturales, educativos, políticos), lo cual es un punto a favor de la educación ya que se tiene mayor cercanía al cuerpo. Es entonces que la educación física afirma el proceso de enseñanza – aprendizaje del individuo haciendo que nuestros niños desde edades muy tempranas puedan conocer su educación, ayudándolos especialmente en el desarrollo físico, psicológico y social.

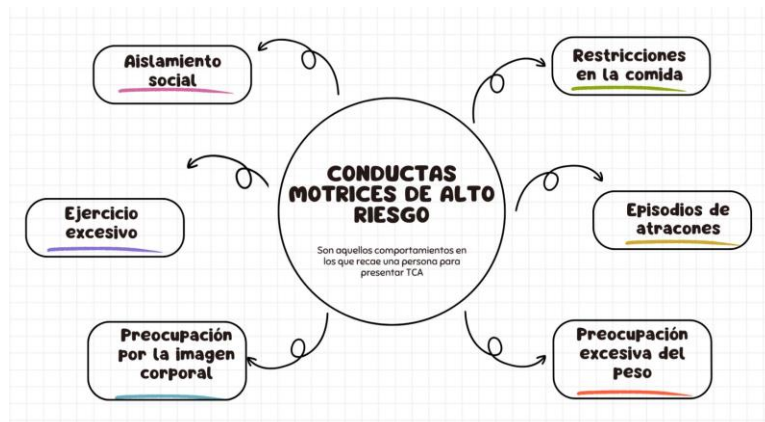
En este sentido la educación física juega un papel fundamental en la prevención de conductas de alto riesgos y en la promoción de conductas saludables. A través de la práctica de actividades físicas, se pueden prevenir comportamientos perjudiciales para la salud, como el consumo de drogas o trastornos alimentarios, y se pueden fomentar estilos de vida activos y saludables.

Cuando se habla de prevención de conductas alto riesgo se centra en implementar y desarrollar métodos, medidas, técnicas que como su palabra lo indica prevenga la aparición de enfermedades. Se debe tomar acciones anticipatorias frente a las posibles situaciones para promover la salud y evitar el riesgo.

Existen 3 tipos de prevención: prevención primaria, prevención secundaria frente a la enfermedad y la prevención terciaria o rehabilitación. mediante el control de las causas y la exposición a factores de riesgo o el aumento de la resistencia de los individuos a los mismos,

en nuestro caso trabajaremos la prevención primaria ya que nuestro objetivo es trabajar

Ilustración 2. Mapa mental de las conductas motrices de alto riesgo.



Nota. Elaboración propia

desde la prevención para evitar un padecimiento.

En este caso las conductas motrices de alto riesgo que realizan aquellos individuos los cuales padecen los TCA son restricciones de la comida tanto la comida saludable como la comida chatarra (hamburguesas, salchipapas, perros calientes, envolturas, paquetes etc...), episodios de provocación de la comida, preocupaciones excesivas por el peso y la imagen corporal, ejercicio excesivo y aislamiento social.

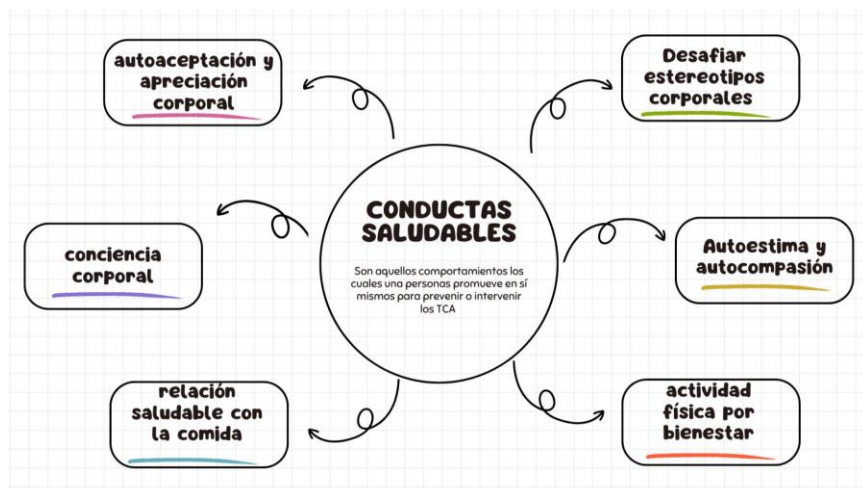
Y se entiende por promoción de conductas saludables se refiere al comportamiento mediante el cual los individuos mantienen, protegen y promueven su propio estado de salud. Se define la promoción como el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

Las conductas saludables que deben promover las personas para prevenir o intervenir los TCA son la autoaceptación y apreciación corporal, conciencia corporal, relación saludable con la comida, actividad física por bienestar, Autoestima y autocompasión y desafiar estereotipos corporales para así tener mejor control de su estado de salud.

Esta promoción debe ir desde el nacimiento del niño hasta la muerte de la persona subrayando el asesoramiento, la información veraz y concreta además de tener una buena educación sanitaria.

La promoción de conductas saludables y la prevención de conductas de alto riesgo son actividades que se relacionan y superponen, la promoción se ocupa de los determinantes

Ilustración 3. Mapa mental de las conductas saludables



Nota. Elaboración propia

de la salud, mientras que la prevención se enfoca en las causas de la enfermedad.

Hoy los trastornos de la conducta alimentaria son un problema de salud pública, conocidos como enfermedades mentales graves que afectan la forma de pensar de la comida, su propio cuerpo y sus comportamientos alimenticios, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) suelen manifestarse en patrones anormales de alimentación y preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal.

Monterrosa, Boneu y Muñoz (2012) Desde una mirada psicológica, se define a los TCA como síndromes cuyos rasgos psicopatológicos son la exagerada preocupación por el peso, la imagen corporal y la convicción de que la autovaloración está determinada por la apariencia física. Como se citó en Losada y Rodríguez (2019) p. 80

Pero el análisis de las causas de los TCA se puede decir que los TCA son también debidos a la falta de reconocimiento corporal pues se encausa la mayoría de las causas al cuerpo y la imagen corporal.

Los jóvenes valoraban su salud espiritual, por ende, practicaban el ayuno como una forma de alcanzar la gracia de Dios; a diferencia de los jóvenes actuales que recurren a la privación de alimentos para alcanzar la perfección corporal en términos de

delgadez y belleza, buscando así la aprobación y aceptación de los demás. (Restrepo, 2002, p. 55)

Debido a las construcciones culturales del cuerpo mencionadas anteriormente se ha complicado controlar aquellos trastornos de la conducta alimentaria, ya que se genera desinformación, presión social y se tiene carencia frente al reconocimiento del cuerpo; por eso, mediante la educación física, específicamente desde la educación corporal, se busca fomentar un estilo de vida saludable y activo, promoviendo la importancia del trabajo físico para el bienestar mental y físico.

Algunas personas con trastornos alimentarios pueden usar el ejercicio excesivo para compensar la ingesta de alimentos o controlar su peso. Por ello, es fundamental que desde la educación física se promueva la auto aceptación, el reconocimiento corporal, el cuidado de sí mismos, evitando la presión sobre el rendimiento físico.

Desde la educación física se brinda a los estudiantes las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su bienestar físico y emocional, les enseña la importancia de cuidar y respetar su cuerpo. Por eso es importante destacar el papel de la educación física en la prevención de conductas de alto riesgo y la promoción de conductas saludables.

A través de la promoción de la actividad física regular, se brinda a los estudiantes una alternativa saludable para canalizar sus energías y emociones, reduciendo la probabilidad de que recurran a comportamientos perjudiciales para la salud, ayuda a desarrollar habilidades de autocontrol, toma de decisión y resolución de problemas, lo cual fortalece la capacidad de los estudiantes a resistir a la presión de grupo y evitar situaciones de riesgo. Asimismo, al educar sobre los efectos negativos del consumo de drogas o trastornos alimentarios en el cuerpo, se fomenta una mayor conciencia sobre los riesgos asociados a estas conductas.

Desde la educación física se busca promover la experiencia corporal y así mismo el cuidado del cuerpo mediado por el movimiento es entonces desde esta área del conocimiento donde podemos ayudar a los TCA a mitigar los casos y ayudar a aumentar el reconocimiento corporal en las personas y así reducir otras problemáticas desencadenadas a raíz de la falta de este.

Todo esto con el fin de aportarle a un desarrollo de potencial humano buscando la integralidad de la persona aportándole herramientas las cuales pueda aplicar en situaciones complejas y facilitar su avance en el mundo.

El desarrollo del potencial humano se entiende como un proceso mediante el cual las personas desarrollan y aprovechan al máximo sus capacidades, habilidades y talentos para alcanzar su máximo potencial. Es un enfoque que reconoce que todas las personas tienen la capacidad de crecer y desarrollarse, y busca promover un desarrollo equitativo y sostenible que abarque aspectos como la educación, la salud, la igualdad de género, la participación política y la protección del medio ambiente

Según Maraño, (2024) citando a Rogers “el ser humano puede, si se le presentan las condiciones adecuadas, desarrollarse o actualizarse, ampliar sus capacidades y ser consciente de lo que experimenta a fin de poder autocontrolarse. Parraf. 9

Es entonces el desarrollo del potencial humano aquella capacidad que tiene una persona para desarrollar sus capacidades en el ámbito que se le presente, aprovechan su máximo y amplían sus capacidades a el entorno en el cual se encuentra, la persona es capaz de reconocer y actualizar o mejorar capacidades que le permitirán llevar a un nuevo nivel su potencial.

Capítulo 2

A continuación, en el este segundo capítulo se dejará en evidencia desde el componente humanístico, pedagógico y disciplinar el proyecto se estructura.

Perspectiva educativa

Desde el PCLEF se propone como objeto de estudio la experiencia corporal siendo entendida como el encuentro entre naturaleza y cultura a través del conjunto de impresiones que conforman la historia de vida de cada una de las personas, construyendo asignaciones de sentido y contenido que otorga a los acontecimientos que lo afectan como ser humano.

La educación física expone en su totalidad al ser permitiendo que aprenda a vivir y convivir en sociedad puesto que le permite modificaciones a nivel integral frente a lo social, cultural, emocional entre otras.

Como menciona Jean Piaget (1959) “la educación física se basa en la combinación de prácticas corporales junto a la inteligencia, de manera de que los niños mediante juegos y a través de ejercicios desarrollan y estructuran su inteligencia”.

Es ahí donde se viene buscando un dualismo entre práctica y teoría ya que no sólo es teoría o no solo es práctica, es una transversalidad puesto que las dos permiten que la educación física impacte al desarrollo del potencial humano. Así como el PCLEF, desde el postulado de Piaget, la educación física busca ser una aliada y guía a todos los aspectos que permiten el desarrollo del ser humano de manera integral.

El desarrollo del potencial humano es fundamental en el ámbito de la educación, pues se centra en el proceso de ayudar a las personas a alcanzar su máximo nivel de habilidades, talentos y capacidades. Este reconoce que cada individuo tiene un conjunto único de fortalezas y debilidades y busca fomentar un ambiente de apoyo y crecimiento para que pueda alcanzar su pleno potencial, a través de la identificación y el desarrollo de las habilidades y talentos de cada persona. Según la UNESCO (2015), “la educación de calidad es el fundamento para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible” (p. 7)

En educación física, el desarrollo del potencial humano es un tema fundamental en la formación integral de los individuos. Esta no solo se centra en el desarrollo de habilidades deportivas, sino que también busca promover la salud física emocional y social de los

estudiantes, donde a través de la práctica de diferentes actividades físicas, los alumnos pueden explorar sus capacidades, superar sus limitaciones y aprender a trabajar en equipo. “El individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia” (Rogers, C (1972).

Es a través de la práctica de actividades físicas y deportivas que los estudiantes pueden aprender a superar sus límites a trabajar en conjunto ya valorar la importancia del esfuerzo y la constancia en la consecución de metas. En este sentido la educación física se convierte en un espacio privilegiado para el desarrollo integral de los individuos brindándoles herramientas no solo para mejorar su condición física sino también para potenciar su crecimiento personal y social.

Desde la educación se busca enriquecer el desarrollo del potencial humano donde este busca formar cuerpos integrales en todos los factores sociales, buscando arraigar seres en la sociedad capaces de vivir para la sociedad, a partir de aquí es necesario encontrar el ideal de hombre que se adecue a las necesidades que el problema requiere.

Es por esto por lo que el ideal de hombre que nos permite que el ser humano reconozca su cuerpo frente a las conductas de alto riesgo o conductas saludables para la prevención de los TCA es educar un ideal de hombre consciente, ¿consciente con qué? Consciente de sí mismo, de las acciones y su repercusión en el mundo que lo rodea, que busca entenderse a sí mismo a un alto nivel, siendo capaz de reconocer sus fortalezas y debilidades, lo que le hace bien y lo que le hace mal y busca desarrollar su potencial humano.

El hombre consciente es una guía para que el hombre pueda mirar hacia adentro y descubrir su propósito y su misión; estar en contacto con sus sentimientos sin dejar que lo dominen; vivir una vida y buscar su camino, pero al mismo tiempo honrar los compromisos adquiridos durante la búsqueda. (Gray y Ardagh, 2016, p. 3).

En la sociedad es de gran importancia el asentamiento de seres con el ideal de hombre consciente debido a la necesidad de que las persona se piensen, analicen sean capaces de adquirir una autonomía, una toma de decisiones y afrontar las consecuencias de sus repercusiones además de ver por el cuidado de sí mismo y el del otro sin afectarse ni ser afectado que logre percatarse de los riesgos, amenazas, beneficios y cuidados de su propio

cuerpo que le permitan tratarlo mejorarlo o potenciarlo para un bienestar saludable del mismo.

Aun siendo consciente de las conductas de riesgo y las conductas saludables que se ven presente en la sociedad hace falta el reconocimiento del cuerpo para atender a ese llamado que se hace desde la prevención primaria y es desde el cuidado del si mismo donde se trabaja aquel reconocimiento para así poder estar en relación con uno mismo y con otros, parafraseando a Foucault el menciona que el cuidado de uno mismo constituye un trabajo de por vida en cuerpo, mente y alma para poder relacionarse mejor con otras personas, piensa que la vida se debe tomar como una obra de arte, como un proceso creativo de construcción individual, y así debe tomarse el reconocimiento del cuerpo para enfrentar las conductas saludables y de alto riesgo, se debe tomar como una oportunidad de conocerse y conocer a los otros para el cuidado propio y el de los demás.

El cuidado del sí mismo recurre a que la persona sea consciente de lo que está sucediendo en sí mismo, y ahí es donde comienza el desarrollo integral del potencial humano en las personas. Este concepto implicaba una serie de prácticas y disciplinas mediante las cuales los individuos trabajaban en su propio mejoramiento moral, físico y espiritual. Según Séneca (2018) “lo que me faltaba para que mi alma estuviera completa, era darme cuenta de que la ocupación principal en la vida es la de cuidar de uno mismo” (Carta 53).

Para Foucault el conocerse así mismo es fundamental para la vida para convivir con uno, con lo otro y con los otros para aportar y avanzar favorablemente en la sociedad.

Desde la educación ese cuidado del sí debe darse se manera transversal donde el maestro aporte conocimiento, pero permita que el estudiante navegue en sus posibilidades y lo que él considera mejor para el mismo, desde el método pedagógico interestructurante se aborda de la manera anteriormente mencionada permitiendo a la persona estar presente en su educación mientras el maestro le da herramientas reconstruyendo aquellos pensamientos viejos y convertirlos en nuevos. Molano (2015) destaca que la educación no es un proceso unidireccional donde el maestro transmite información y el estudiante la recibe pasivamente, sino que ambos actores participan activamente en la co-construcción del saber.

Para que este método pedagógico tenga paso se llama a colación la educación corporal desde la postura de Luz Helena Gallo (2009) donde expresa que la Educación Corporal entra en la concepción del cuerpo que deja a un lado la sujeción de las regularidades orgánicas, y

cambia en la novedad del sentido, haciendo referencia en un espacio sensible, vivencial y experimental, detonando esta concepción que permite al maestro innovar en sus estrategias didácticas, además que evoque procesos investigativos, esto permitirá que el maestro conozca a los estudiantes desde una vertiente humanística, resolviendo inquietudes sobre sus procesos de aprendizaje.

La educación corporal se convierte en un elemento de expresión para la misma personalidad, lo que permite conocerse a sí mismo y reconocerse aún mejor y envuelve al estudiante y profesor para generar aprendizajes innovadores por medio del cuerpo.

A partir de esta educación corporal se le permite a las personas que vean más allá de su cuerpo físico si no que vean un cuerpo simbólico un cuerpo que siente que no solo tiene un cuerpo biológico si no que tiene un cuerpo que le permite ser él, que lo identifica de los demás, un cuerpo que le permite expresarse; se intenta que desde este reconocimiento no solo se busque un reconocimiento sino que además se deje de querer seguir un estereotipo si no que seamos conscientes de lo que somos al interior y de lo que se puede ofrecer a la sociedad más allá de “una cara bonita”.

Capítulo 3

Diseño de implementación

En este tercer capítulo abordaremos la justificación del problema de este Proyecto y se plantearán los objetivos que se tomarán en cuenta para la llevarlo a cabo, dónde teniendo en cuenta lo planteado en los capítulos 1 y 2 se forma la parte macro de nuestro currículo.

Justificación

Imagina a un adolescente que crece rodeado de imágenes idealizadas en redes sociales, bombardeado por mensajes que exaltan un estándar de belleza inalcanzable, delgado y musculoso, mientras observa a su alrededor cómo la presión social para cumplir con estos ideales crece día a día, está en pleno proceso de desarrollo y comienza a sentir una desconexión entre lo que su cuerpo es y lo que percibe que debería ser, no ha habido un espacio para hablar sobre la diversidad corporal, sobre la importancia de aceptar su cuerpo tal y como es, no se le ha enseñado a reconocer su propio cuerpo como algo único y valioso, como su primer lugar, como su primer territorio. Así, con una imagen distorsionada de sí mismo, comienza a experimentar insatisfacción corporal; a partir de ahí inicia a desarrollar conductas poco saludables

Así como este caso, se presentan muchos que desencadenan un ciclo de riesgo de dietas extremas y con desinformación, ejercicio excesivo, preocupación por el peso o la ingesta de comida de todo tipo y la provocación de la comida (provocación del vomito) las cuales sin una intervención temprana se convierte en el desarrollo de los TCA. Se halló como problemas el reconocimiento del cuerpo para la prevención y promoción de conductas frente a los trastornos de la conducta alimentaria ya que según sus antecedentes se evidencia que no se le da mucha importancia a los TCA y es por esto que su predominancia en este problema cada vez es mayor, gracias a la falta de reconocimiento corporal las personas no identifican aquellas conductas de alto riesgo y es por esto que caen en los TCA por aquellas conductas que son tan comunes pero no se les otorga importancia porque se ven como “normal”.

Según los antecedentes narrados en el capítulo 1 nos deja ver como en adolescentes y mujeres se evidencia mayor incidencia de presentar TCA ya que son estas personas las que caen en las causas de esta enfermedad como obsesión por el peso y la imagen corporal lo cual distorsionan su imagen corporal real o creen estar muy alto o muy bajos en su peso corporal.

También debido a instrumentos de observación (ficha de observación y planeaciones) que se utilizaron en el ciclo de profundización I, permitieron que se evidenciara que en los estudiantes falta ese reconocimiento y apropiación corporales que se debería tener para prevenir aquellas con duchas de alto riesgo frente a los TCA.

Gracias a estas evidencias se considera que esto es un problema ya que no tiene mucha intervención que busque ayudar a combatir esta enfermedad a nivel físico.

Objetivo

Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en sí mismos a partir del reconocimiento corporal.

Objetivos específicos

- Identificar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA.
- Analizar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables.
- Implementar promoción de conductas motrices saludables frente a los TCA.

Planeación general

En este apartado del proyecto se dejará en evidencia todos los contenidos, metodología, y la estructura de la planeación y otros instrumentos de recolección que se tienen.

Contenidos

A continuación se dejara en evidencia los 3 grandes contenidos enseñables en los que gira este PCP, esta elección surgió de la preocupación de poder trabajar lo que para este proyecto era primordial, principalmente se tuvo en consideración el reconocimiento corporal seguido por la construcción de la imagen corporal y finalizando con la conciencia corporal, todo con el fin de poder trabajar estos contenidos de manera transversal aportando significativamente al campo social, emocional y cultural de los estudiantes.

- Reconocimiento corporal: Con el fin de trabajar la prevención de conductas motrices de alto riesgo es necesario combatir una de las principales causas del

padecimiento del TCA y este es la falta de reconocimiento, es reconocimiento corporal es esencial para que las personas generen un conocimiento propio sobre sus sensaciones, movimientos, límites y posibilidades permitiendo un autodescubrimiento que va más allá de lo físico abordando aspectos emocionales, cognitivos y sociales.

- **Consciencia corporal:** El reconocimiento corporal no llegaría a nada sin que las personas inicien a tomar conciencia de lo que está descubriendo en sí mismo y en los cambios que puede tener, ya que es una capacidad para percibir, entender y responder a los llamados que nuestro cuerpo nos haga además de tener conciencia de lo que sucede con nuestro cuerpo una vez está en relación con la sociedad.
- **Construcción de la imagen corporal:** Buscamos afianzar esa relación con el propio cuerpo de manera positiva y saludables mejorando su percepción incluyendo como se ve cómo se siente y como creen que lo demás lo perciben logrando mejorar estados de ánimo y fortaleciendo ese reconocer que se tiene tan perdido.

Metodología

Para poder dar cumplimiento al objetivo general de este proyecto, se trabajará el problema de manera total, abordando lo mental, lo físico, y lo emocional. Para eso nos basaremos en los siguientes métodos, estilos y tendencias para dar intervención al problema.

Además, para poder evidenciar con mayor exactitud este problema se implementó un instrumento que fue puesto en acción en la etapa inicial y final de la Implementación.

Este instrumento es: El test EAT que es una encuesta diseñada específicamente para detectar aquellos trastornos o posibles padecimientos en las personas de TCA.

Tabla 1. Test EAT-26

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P02. Procuero no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P07. Procuero no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P16. Procuero no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

(*): Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: — — — — —

Puntaje total: —

Elaborador por Garner (1982)

Test EAT – 26

El test de actitudes alimentarias o por sus siglas en inglés Eating Attitudes Test, es un cuestionario utilizado para identificar comportamientos y actitudes relacionadas con trastornos de la conducta alimentaria creado por Garner, D. (1982).

Consta de 26 preguntas con una escala tipo Likert de seis puntos (siendo 0 "nunca" y 3 "siempre") sobre aspectos como la alimentación restrictiva, el control del peso y el miedo

a ganar peso. Las respuestas se puntúan, y si la persona obtiene un puntaje igual o mayor a 20, se sugiere que podría haber un problema relacionado con la conducta alimentaria.

Y por otro lado una carta que nos permitirá evidenciar como los estudiantes se expresan y se sienten consigo mismos.

Ilustración 4. Instrumentos de evaluación (Carta de sentimientos)

<p style="text-align: center;">Instrumento de recolección de datos Carta de sentimientos</p> <p>Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?• ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?• ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?• ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?• ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?• ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo? <table border="1"><tr><td>Nombre:</td></tr><tr><td style="text-align: center;">¿COMO TE SIENTES?</td></tr></table>	Nombre:	¿COMO TE SIENTES?
Nombre:		
¿COMO TE SIENTES?		

Nota. Elaboración propia

Modelo pedagógico

La pedagogía dialogante (Julián de Zubiria, 2011) desde la interestructuración

Julián de Zubiria (2011) desde su pedagogía dialogante menciona que es importante se busca constantemente educar las dimensiones cognitivas, afectivas y próximas buscando un desarrollo integral buscando una construcción y apropiación del conocimiento desde un desarrollo dialectico

La pedagogía dialogante es un modelo educativo que permite el desarrollo integral de las personas reconociendo la importancia de la cultura y el contexto social en el proceso de aprendizaje donde se ha centrado no sólo en la adquisición de conocimientos, sino también en el desarrollo de competencias integrales. Esta permite que los estudiantes piensen, convivan y actúen mejor para con ellos y para su entorno ya que implica que la educación deba adaptarse a las realidades de cada estudiante desde factores culturales, históricos y sociales además de enfatizar en la importancia del diálogo entre el educador y el estudiante promoviendo un ambiente donde se valoren las opiniones y experiencias.

Es entonces que desde la pedagogía dialogante de Julián de Zubiria se entiende la interestructuración como un proceso clave de reorganización activa del conocimiento, que surge del diálogo constante entre el estudiante y el entorno, y entre los propios estudiantes. Este proceso promueve el desarrollo de estructuras cognitivas más complejas y una comprensión más profunda. La enseñanza, en este sentido, no se enfoca solo en transmitir conocimientos, sino en propiciar espacios donde el estudiante pueda interactuar críticamente con lo que aprende y con los demás.

Estilo de enseñanza

Descubrimiento guiado (Shane y Brendan, 2017)

El descubrimiento guiado es un estilo de aprendizaje centrado en el estudiante, donde este último, mediante preguntas y retos planteados, es el protagonista activo de su propio proceso de aprendizaje.

Este estilo de enseñanza se enfoca en facilitar el aprendizaje mediante la orientación del docente, permitiendo a los estudiantes explorar, experimentar y encontrar soluciones por sí mismos. Según Shane Pill y Brendan SueSee (2017), este enfoque promueve la autonomía y el pensamiento crítico al desafiar a los estudiantes a resolver problemas o situaciones con el apoyo del docente.

Este estilo de enseñanza va de la mano con el estilo de enseñanza de resolución de problemas pues en la búsqueda de significado se encontrarán obstáculos los cuales serán los individuos los mismos que le den solución a ello.

Es de gran importancia trabajar este descubrimiento guiado ya que promueven destrezas cognitivas como el pensamiento crítico, la creatividad lo cual es vital para vivir

pues nosotros damos unas bases, pero no es posible trabajarlo si la persona a no se permite descubrir por sí mismo la solución de dicho problema.

Propuesta o tendencia

La educación corporal desde la postura de Luz Helena Gallo (2009)

Para este proyecto es importante trabajar a partir de la educación corporal pues es esta la que prima el enfoque en el cual va dirigida la atención, es importante que desde la práctica de la educación física desde lo corporal lo estudiantes salga de que solo existe el cuerpo físico, sino que se internen en ellos mismos y se permitan sentir.

Gallo (2009) menciona que sentir es sentirnos a nosotros mismos, de tal modo que nuestra relación con nosotros mismos, con los otros y con las cosas solo es posible a través de nuestra corporalidad.

Además de esto no solo permite que se eduque el cuerpo del individuo mismo si no que a través de esta propuesta se puede concienciar al cuidado y respeto por el cuerpo del otros y los otros, así previniendo tanto el riesgo de causas frente al TCA como la reducción de la estigmatización con ideales de belleza desde la sociedad.

Evaluación

Una vez realizado el test EAT- 26 se pudo llegar a la conclusión de que es necesario evaluar de manera reflexiva con los estudiantes, inicialmente estamos basándonos desde un modelo pedagógico mediado por el dialogo lo cual nos lleva a que por medio de una evaluación reflexiva es fructífera la recopilación de experiencias que se hace, además la reflexión que se lleva a cabo con respecto al tema tratado permite que los estudiantes realicen un análisis entre ellos mismos llevando a una construcción de significados.

La evaluación reflexiva es una herramienta importante que permite a los alumnos descubrir que es efectiva precisamente para la reflexión, el análisis, la planeación, la retroalimentación y el autoconocimiento, lo cual se reflejará cuando los mismos estudiantes así lo expresen. Catillo (2016). p. 21.

Rol del estudiante

Este rol implica que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica y positiva sobre su cuerpo, sus emociones y los factores sociales que influyen en su autopercepción.

- Reflexionar sobre su relación con su cuerpo y cómo influye en su imagen corporal
- Desarrollar una identidad personal que valore el bienestar integral (físico, emocional y social)
- Participante activo
- Pensador crítico y consciente

Rol del docente

- El maestro puede influir en cómo los estudiantes perciben y cuidan su cuerpo, fomentando hábitos saludables y una autopercepción positiva.
- Facilitador y guía del conocimiento.
- Fomentar la diversidad corporal, ayudando a los estudiantes a reconocerse
- Facilitar un ambiente de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos
- Usar un lenguaje positivo y neutral al hablar sobre el cuerpo

Capítulo 4

Implementación piloto y análisis de población

Por la oportunidad de abordar los trastornos de la conducta alimentaria frente a la prevención y promoción de conductas mediado por el reconocimiento corporal este proyecto está abierto todo tipo de población sin discriminación alguna ya sea el caso, pues es importante recordar que los TCA como anteriormente se mencionaba no discrimina de raza, sexo, edad o condición social. Es considerado la importancia de la intervención de este proyecto debido a su bajo déficit de diagnóstico además del aumento de falta de reconocimiento en la sociedad que no descansa frente al estigma de ideales de belleza.

Desde tiempos pasados la educación física ha dejado el cuerpo sin estar mediado por la línea deportiva es por esto por lo que es importante la participación de este proyecto en las poblaciones, permitiendo la mediación de la educación física teniendo en cuerpo como una unidad enfrentándolo a espacios de reflexión de sanación, de cuidado donde a partir de estos encuentros se permitirá este reconocimiento corporal que se necesita para la prevención de los TCA.

Microcontexto

Para la puesta en escena de este proyecto se pensaron 8 sesiones abordando lo planteado anteriormente mencionado a lo cual se le ha llamado ejecución piloto, donde se pueda dejar en evidencia lo planteado y se pueda desarrollar el objetivo de la propuesta donde tiene como finalidad mediada por la educación física el reconocimiento corporal para la prevención y promoción de conductas frente a los trastornos de la conducta alimentaria, teniendo en cuenta el modelo y los objetivos propuestos anteriormente nombrados, se da inicio a la ejecución piloto con el fin de entender cuáles y porque las causas del TCA están arraigadas a el reconocimiento corporal.

La finalidad de esta ejecución piloto es poder observar la viabilidad que tiene el proyecto de la intervención, puesto que se está evaluando es un proyecto y no una población, se realiza en una población que más adelante se describirá que tendrá como nombre microcontexto y en donde se pondrá en escena lo planeado, en este se plantean logros, metas, actividades propuestas desde el diseño de implementación organizadas en un cronograma el cual estará delimitado por las sesiones asignadas según el tutor a cargo.

Cada sesión de clase dará voz a través del registro a través de una planeación de clase que permitirá a su vez realizar el análisis día a día, este formato de planeación es de construcción alumno – maestro seguido de maestro- tutor. Finalizadas las sesiones el análisis de la experiencia es ineludible además que deben ser evaluadas, sistematizadas y socializadas.

Decidimos ubicarnos en un contexto estudiantil dado que según los antecedentes de este proyecto son adolescentes y mujeres jóvenes los cuales tienden a caer en estas conductas del TCA y es aquí donde creemos que es posible generar de manera positiva una promoción de conductas saludables ya que pretendemos trabajar desde la prevención y promoción y no desde el tratamiento además de ver a raíz de observaciones realizadas en el ciclo II que es en estos escenarios donde podemos evidenciar mayor incidencia en opiniones sobre el otros y sus cuerpos y menos reconocimiento corporal por aquellos estigmas sociales instaurados.

Población

Como población para este PCP se tomó a los estudiantes, de la institución Colegio Distrital Simón Bolívar I.E.D en la ciudad de Bogotá D.C. La muestra, es el grado octavo más específicamente el curso 802 del colegio anteriormente mencionado, pues según observación realizadas en segundo ciclo nos deja en evidencia que en los curso más altos del bachiller como octavo, noveno, decimo y once es donde más se presenta es falta de reconocimiento corporal debido a su desarrollo además de presenciar comentarios desencadenados a raíz de los estigmas a la idealización de un cuerpo es entonces un curso que se ve viable para la aplicación de nuestro PCP poniendo como fin nuestro Propósito formativo el cual es principalmente promover el reconocimiento corporal para la prevención y promoción de conductas frente al TCA.

Estos estudiantes tienen alrededor de 14 a 16 años, son estudiantes que únicamente tienen clase de educación física dos horas a la semana que además de estos no se les educa al respecto del cuerpo si no que se basan principalmente al deporte y a las capacidades básicas que se necesitan para ello, son muy pocos lo estudiantes que practican alguna actividad física fuera del tiempo escolar de lo contrario la mayoría únicamente tiene el espacio de dos horas en el colegio.

El colegio se ubica en un estrato 3 pero debido a la diversidad de sus estudiantes, muchos de estos habitan en estratos 1 o 2 donde tiene un nivel socioeconómico bajo, medio por lo que muchos de estos estudiantes pertenecen hogares con dificultades socioeconómicas. Estos estudiantes muchos llegan al colegio sin alimentación únicamente esperan la alimentación complementaria que le ofrece la institución por lo que hace más cuestionable su riesgo frente a lo TCA.

Aunque todos los estudiantes están viviendo en Bogotá. D.C. muchos no son de aquí mismo, ni del mismo país, en este grupo de estudiantes tenemos presencia de personas de la costa, de Bogotá y de Venezuela lo que hace más compleja la situación porque es un rango amplio frente a lo que es el estigma social y sus diferentes rasgos culturales.

Aspectos educativos

En PCP se desarrolla en el marco de la educación formal siendo esta una educación estructurada, regulado y planificado desde el sistema de educación donde se ve en ámbito público y privado.

En Colombia se define la Educación como: Un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. (Ley 115 de 1994, Artículo 1)

ARTICULO 10. Definición de educación formal. Se entiende por educación formal aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos. (Ley 115 de 1994, artículo 10).

La institución educativa Colegio Distrital Simón Bolívar, el cual está ubicado en una zona urbana de la ciudad de Bogotá en un estrato 3 en la localidad de Engativá en el barrio Primavera. Es un colegio que maneja las jornadas mañana y tarde además de ser un colegio mixto; aunque es un colegio ubicado en un estrato intermedio, en el hay estudiantes de todos los niveles socioeconómicos primando el 1 y 2 por los cual permite que sean estudiantes con diversidad de cualidades y problemas familiares y económicos que en la mayoría de los casos se ven intervenidos desde la institución.

Esta institución académica está comprometida con la formación integral de los estudiantes, además de desarrollar las competencias académicas éticas y sociales; teniendo como enfoque

pedagógico la innovación educativa, los valores humanos y la excelencia académica con el fin de potenciar las habilidades y talentos de los estudiantes al máximo.

Para ellos la educación es el motor del cambio social y es por este motivo que promueven el pensamiento crítico, la creatividad, la responsabilidad social, y el compromiso con todo aquel que lo rodea.

Planta física

La ejecución piloto se llevará a cabo en la sede A del colegio siendo esta la sede principal del colegio y en donde se encuentran los grados más avanzados, el colegio cuenta con sus salones debidamente equipados con su material de clase limitado, pero en buenas condiciones, específicamente el escenario donde se estará habitando desde este proyecto son las canchas o como lo es para los estudiantes el patio de descanso. Este espacio cuenta con dos canchas de fútbol y a la vez de básquetbol cada una apenas separa de la otra que es rodeada por una gradería en zona verde delimitado con las rejas que separan al colegio de la calle. Es una zona abierta por lo que cuando se presentan lluvias se hace uso de un salón o por lo contrario de la tarima que cuenta el colegio.

Cronograma

El cronograma es una herramienta la cual se usará con el fin de estructurar detalladamente el plan de trabajo, en donde se evidenciará el número de semanas, fechas exactas, objetivos específicos por sesión. El cronograma funcionará como una hoja de ruta visual permitiendo monitorear el progreso, ajustar plazos si es necesario.

Para trabajar llevaremos a cabo 4 unidades donde cada unidad estará dividida en 2 o 3 sesiones de clase en total serán 8 sesiones de clase.

Tabla 3. Matriz de sesiones de clase

Cronograma de clases					
Docentes	Mayra Alejandra De la Rosa Yanes	Tutor	Ricardo Rubio García	Grado	Octavo (802)

	María Lucía Quilindo Sánchez	N° de unidades	3	Semanas de trabajo	
Propósito formativo	Reconocer el cuerpo para la prevención y promoción de conductas frente a los trastornos de la conducta alimentaria				
Objetivo	Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que se promuevan conductas saludables en sí mismos a partir del reconocimiento corporal.				
Unidades	Unidad 1: Vamos a reconocernos	Unidad 2: Construyendo mi imagen corporal	Unidad 3: Concienciémonos de nuestro cuerpo		
Contenidos enseñables	Reconocimiento corporal	Imagen corporal	Conciencia Corporal		
Objetivos específicos	Identificar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA.	Analizar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables.	Promover las conductas motrices saludables frente a los TCA.		
Semanas	Sesiones de clase				
Semana 1	Sesión 1: 12 de marzo del 2025				
	Objetivo: Implementación del test EAT-26 y la carta.				
Semana 2	Sesión 2: 19 de marzo del 2025				
	Objetivo: identificar sus partes agradables y las que no del				

	cuerpo a través de corpografías		
Semana 3	Sesión 3: 26 de marzo del 2025		
	Objetivo: Reconocer las aptitudes positivas de otros compañeros mediante una carta		
Semana 4	Sesión 4: 2 de abril del 2025		
	Objetivo: Trabajar el reconocimiento corporal en relación propia y con el otro.		
Semana 5		Sesión 5: 9 de abril del 2025	
		Objetivo: Por medio de un circuito analizar las conductas de riesgo	
Semana 6		Sesión 6: 16 de abril del 2025	
		Objetivo: analizar y conocer las conductas saludables por medio de juegos	
Semana 7			Sesión 7: 6 de mayo
			Objetivo: promover la conciencia corporal por

			el uno y por los otros a través de juegos.
Semana 8			Sesión 8: 13 de mayo
			Objetivo: implementación del test EAT-26 y la carta

Nota. Elaboración propia

Planeación de clase

Con el objetivo de preparar la clase de manera organizada planteando los objetivos lo contenidos y las actividades se construye este documento además de poder realizar una reflexión y un análisis de experiencia clase a clase.

Tabla 4. Planeación de clase 1



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes colegio Distrital Simón Bolívar	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: Octavo
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez	TOTAL, ESTUDIANTES	
FECHA DE INICIO: 12/03/25	FECHA FINAL:	
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Test EAT		
TEMA DE LA SESIÓN: Elaboración del test EAT		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Interestructuración		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: Implementación del Test EAT		
Objetivo general: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en sí mismos a partir del reconocimiento corporal.		
Objetivos específicos: 1. Analizar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA. 2. Identificar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables. 3. Promover conductas motrices saludables frente a los TCA.		
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: trabajo individual		
SABERES PREVIOS: la aplicación de este Test EAT es con el fin de evidenciar que incidencia tiene los estudiantes frente a las conductas del TCA, a demás de poder evidenciar que una de las causas son las estigmas sociales que regulan a la gente a seguir ideales de belleza y no reconocerse a sí mismo como únicos.		
MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO: Test impreso para cada estudiante		
4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:		

METODOLOGÍA:
1. Presentación formal
2. Encuesta del Test EAT: iniciar con la presentación y explicación del test a los estudiantes recordándoles que lo realicen de manera sincera y consciente, ya que este Test nos permitirá trabajar a lo largo del proceso.
3. Con el fin de poder dinamizar y divertir un poco la clase se realizará un juego de mímica para poder observar las conductas de los estudiantes frente al trabajo con el cuerpo de él mismo.
4. Laboración de carta: se hará una breve explicación para la realización de la carta la cual tiene algunos parámetros pero en lo posible pueden agregar más cosas si lo desean.
COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR (Reconocimiento corporal)
5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):
INICIO:
1. Presentación formal . 5 minutos
2. Implementación del Test EAT. 30 min
3. Juego mímica. 40 minutos
4. Elaboración de cartas. 30 minutos
5. Reflexión. 10 minutos

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:
1. Presentación formal, presentación de nuestro proyecto y su finalidad
2. Explicación de como realizar el test
3. Iniciamos con una ronda infantil (juguemos en el bosque) luego procedemos a formar grupos de 5 personas y se les dará en papelitos con nombres de películas , cosas o animales, las cuales deberán representar mediante una mímica. por último manejaremos la técnica del espejo: En parejas, uno imita suavemente los movimientos del otro fomentando la conexión y la observación corporal.
4. Con el fin de poder evidenciar y conocer un poco mejor el reconocimiento corporal, cada uno de los estudiantes realizarán está carta teniendo en cuenta algunas preguntas. ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento? ¿ Que partes de mi cuerpo me gustan más y porque? ¿ Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué? ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal? ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo? ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nota:
CIERRE: (duración 10 minutos)
Nos reunimos en círculo, agradecemos la participación y hacemos una reflexión acerca de la importancia de nuestro cuerpo.
6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:
Asistencia y participación
7. TAREAS Y COMPROMISOS:
Para la próxima clase trabajaremos las corpografías por ellos necesitamos que traigan un pliego de cartulina o papel periódico, colores, témperas.
8. Cibergrafía:

Nota. Elaboración propia

Capítulo 5

Análisis de la experiencia

En este siguiente capítulo nos permitiremos exponer los resultados de manera estadística igualmente de dar evidencia y narra aquella experiencia la cual tuvimos frente al ejercicio de la ejecución piloto exponiendo el impacto a los estudiantes y a nosotros como ponientes de este proyecto seguido del impacto al currículo finalizando con las conclusiones que se pudieron dar en consecuencia a todas las sesiones realizadas y finalmente planteando unas posibles sugerencias a la luz de quien quisiera seguirla misma línea de este proyecto.

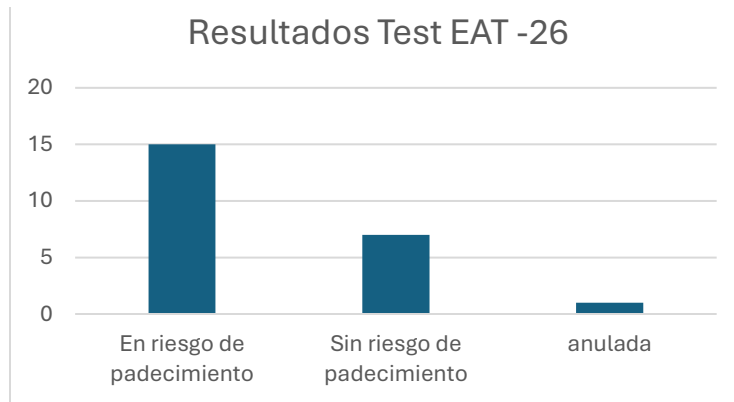
Análisis a los instrumentos de recolección

Después de realizar la presentación del test se hizo una condensación de datos para así poder determinar y analizarlo con realización a nuestro proyecto. A continuación, se procederá a plantear el análisis realizado.

Análisis del test EAT- 26

El primer test para analizar será el test EAT- 26 el cual es nuestro instrumento principal dado que es el que nos permite evidenciar el riesgo que presentan los estudiantes frente al padecimiento de los TCA además que, gracias a la estructura que presenta nos permitió analizar las preguntas dejando en evidencia que una de las causas de los TCA si es la falta de reconocimiento corporal frente a los estigmas sociales de belleza. Seguido de este análisis se hará el mismo ejercicio con nuestro segundo instrumento la cual fue una carta la cual los estudiantes respondieron siguiendo unos criterios a lo cual nos dio fuerza a la idea de la falta de reconocimiento corporal.

Ecuación 2. Resultados del análisis del Test EAT-26



Como se puede observar en la gráfica de 22 estudiantes que presentaron el test 15 estudiantes están en riesgo de padecimiento del TCA, 7 estudiantes no presentan un riesgo frente al padecimiento de los TCA y una sola prueba fue anulada por el motivo que se diligencio mal el test.

Con relaciona estos resultados nos pareció preocupante puesto que son estudiantes de octavo grado en un rango de edades de 14 a 16 años los cuales la mitad del salón debería estar debajo del riesgo pues se estimaba que en esta población se trabajaría más la prevención primaria desde el reconocimiento corporal y no desde una intervención secundaria la cual ya se entra a trabajar las conductas que están teniendo estos estudiantes con relación a ellos mismos.

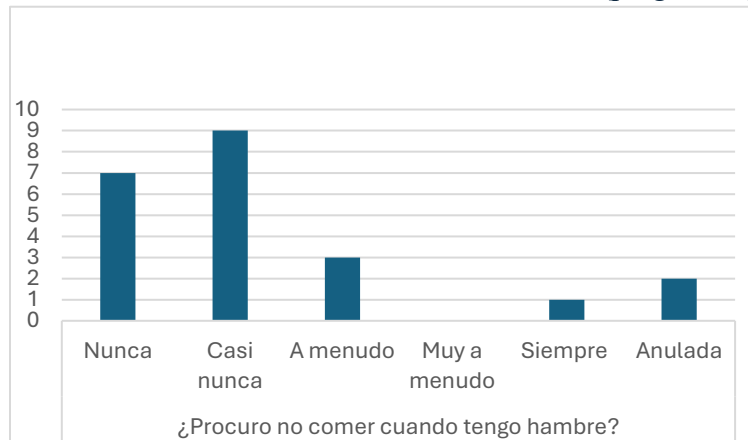
A continuación, se hará el análisis de cada una de las preguntas del Test EAT-26

Ecuación 5. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 1)



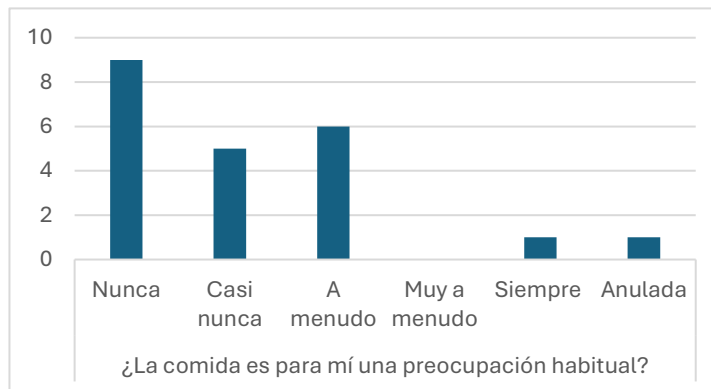
De 22 estudiantes, 7 respondieron que nunca, 7 casi nunca, 2 a menudo, 3 muy a menudo y siempre 3 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 8. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 2)



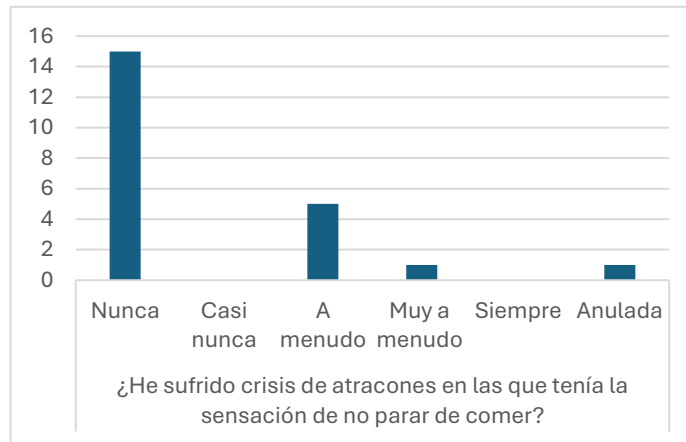
De 22 estudiantes, 7 respondieron que nunca, 9 casi nunca, 5 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 11. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 3)



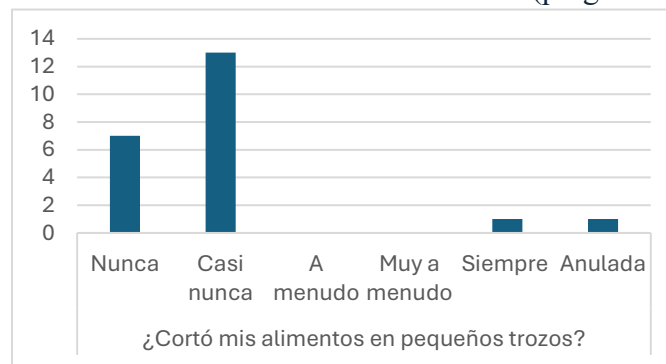
De 22 estudiantes, 9 respondieron que nunca, 5 casi nunca, 6 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 13. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 4)



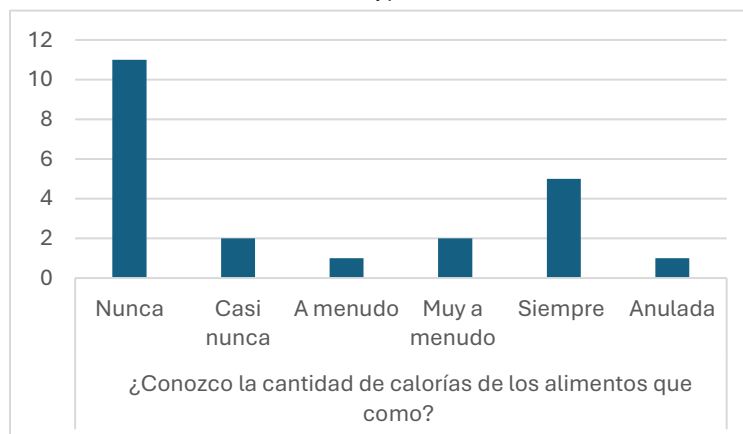
De 22 estudiantes, 15 respondieron que nunca, 0 casi nunca, 5 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 0 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 16. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 5)



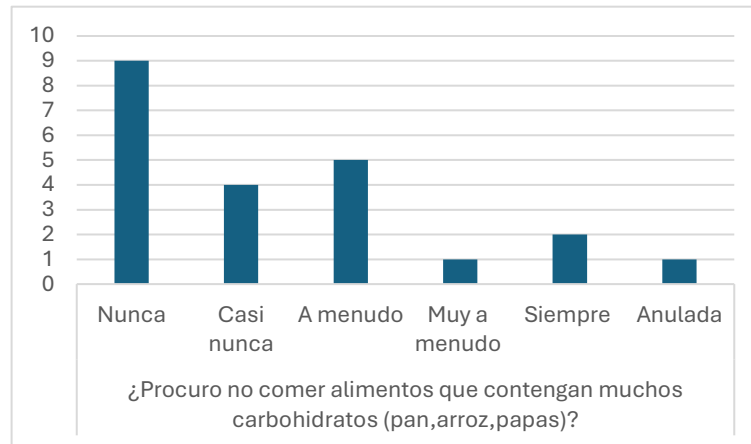
De 22 estudiantes, 7 respondieron que nunca, 13 casi nunca, 0 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada

Ecuación 18. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 6)



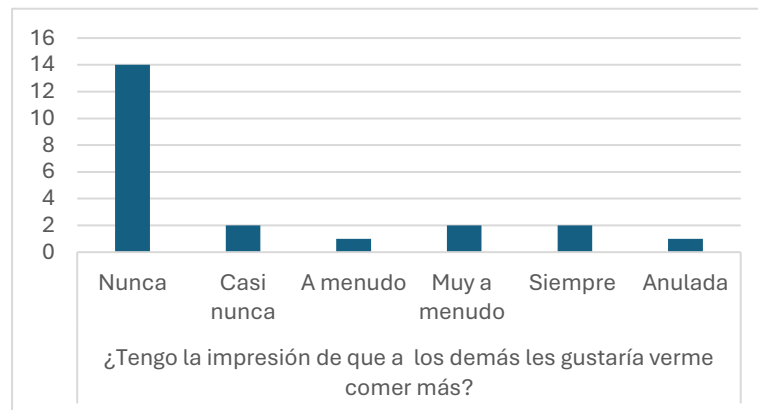
De 22 estudiantes, 11 respondieron que nunca, 2 casi nunca, 1 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 5 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 21. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 7)



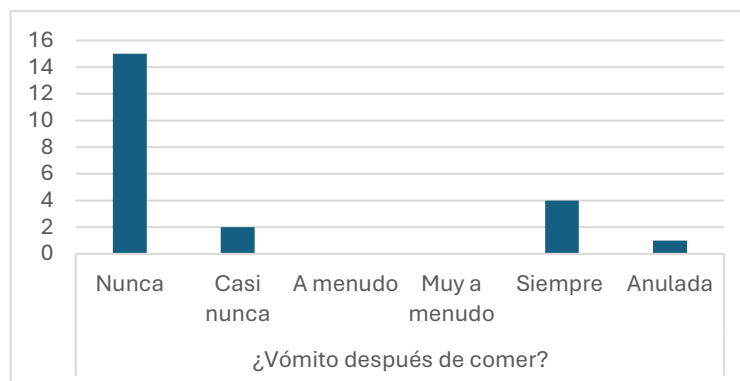
De 22 estudiantes, 9 respondieron que nunca, 4 casi nunca, 5 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 2 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 24. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 8)



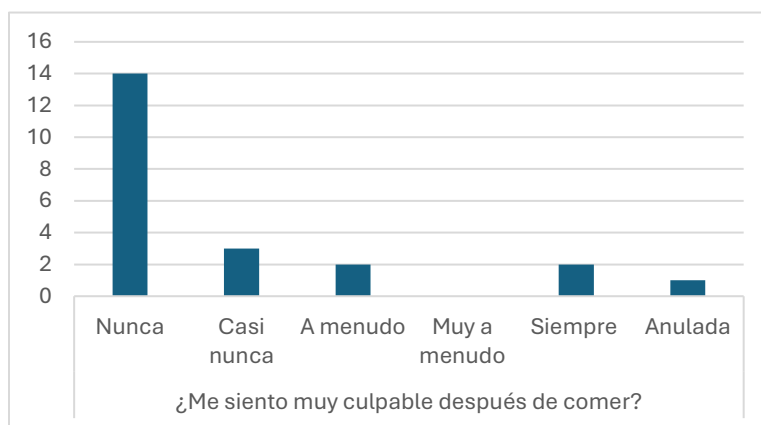
De 22 estudiantes, 14 respondieron que nunca, 2 casi nunca, 1 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 2 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 27. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 9)



De 22 estudiantes, 15 respondieron que nunca, 2 casi nunca, 0 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 4 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 30 . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 10)



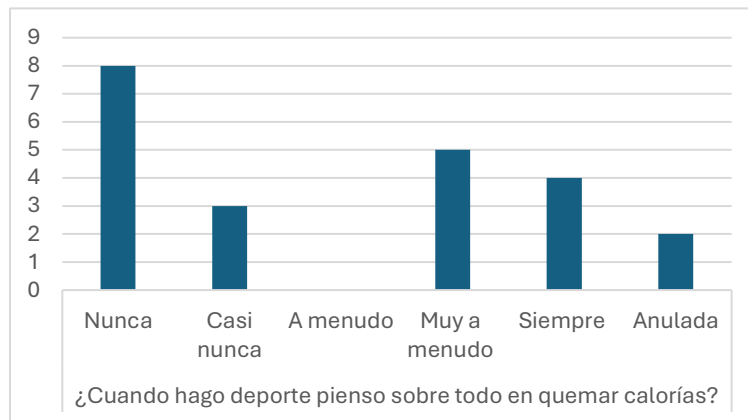
De 22 estudiantes, 14 respondieron que nunca, 3 casi nunca, 2 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 2 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 33. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 11)



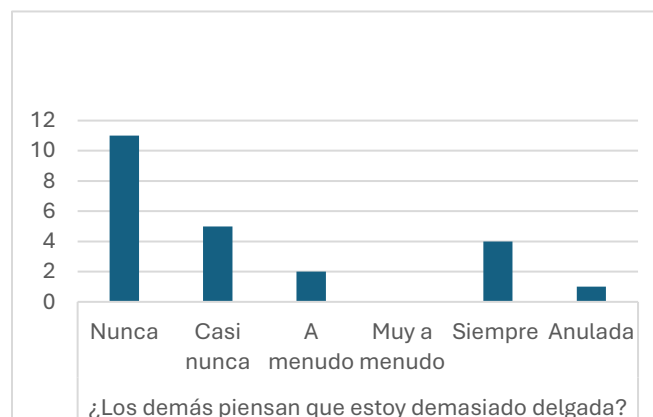
De 22 estudiantes, 14 respondieron que nunca, 3 casi nunca, 2 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 2 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 36. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 12)



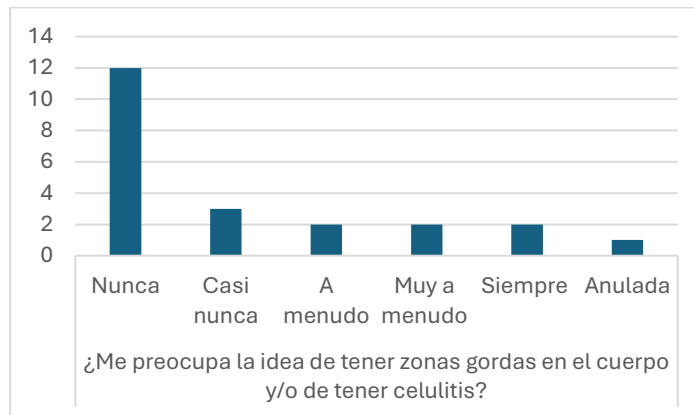
De 22 estudiantes, 8 respondieron que nunca, 3 casi nunca, 0 a menudo, 5 muy a menudo y siempre 4 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 38 Análisis del Test EAT-26 (pregunta 13)



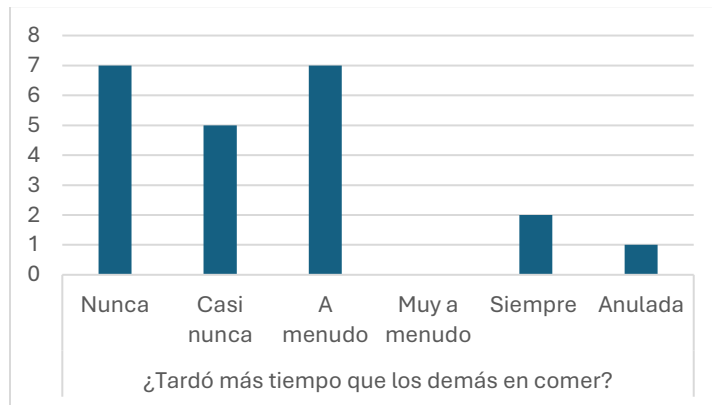
De 22 estudiantes, 11 respondieron que nunca, 5 casi nunca, 2 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 4 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada

Ecuación 15. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 14)



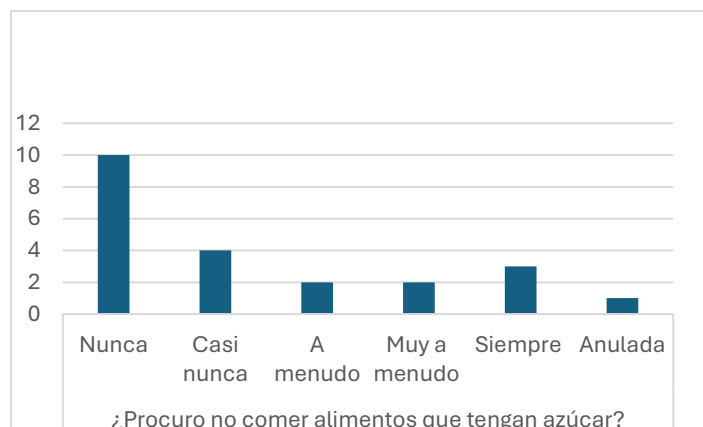
De 22 estudiantes, 12 respondieron que nunca, 3 casi nunca, 2 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 2 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 40. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 15)



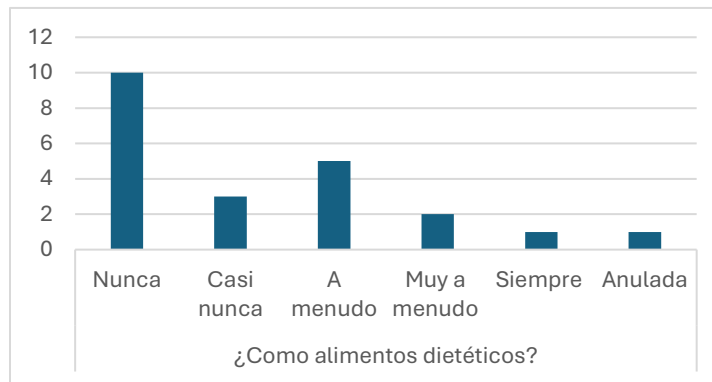
De 22 estudiantes, 7 respondieron que nunca, 5 casi nunca, 7 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 2 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 42. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 16)



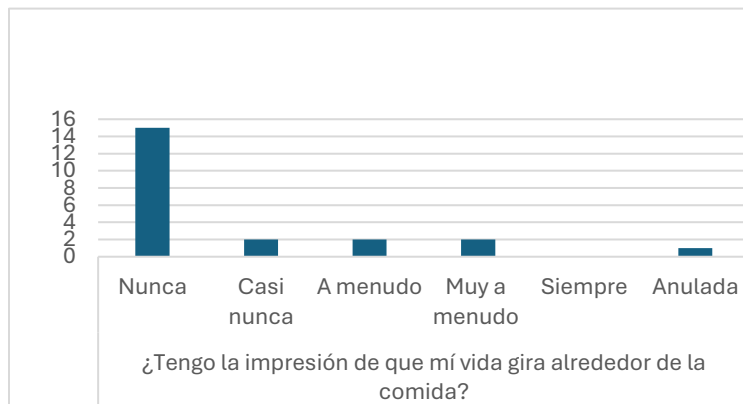
De 22 estudiantes, 10 respondieron que nunca, 4 casi nunca, 2 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 3 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 44. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 17)



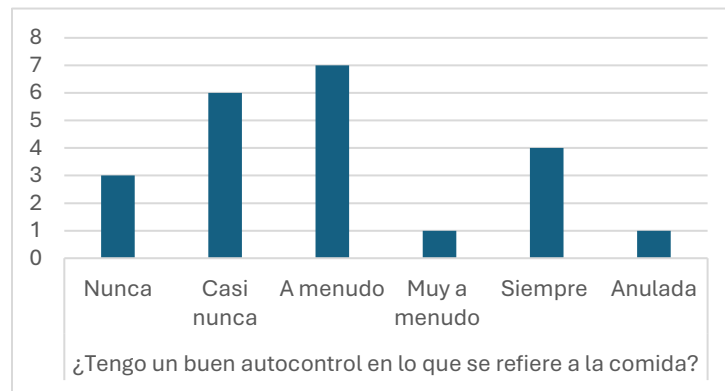
De 22 estudiantes, 10 respondieron que nunca, 3 casi nunca, 5 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 47. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 18)



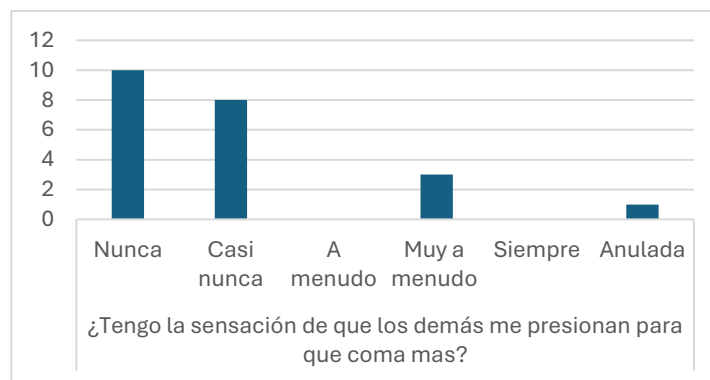
De 22 estudiantes, 15 respondieron que nunca, 2 casi nunca, 2 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 0 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 50. . Análisis del Test EAT-26 (pregunta 19)



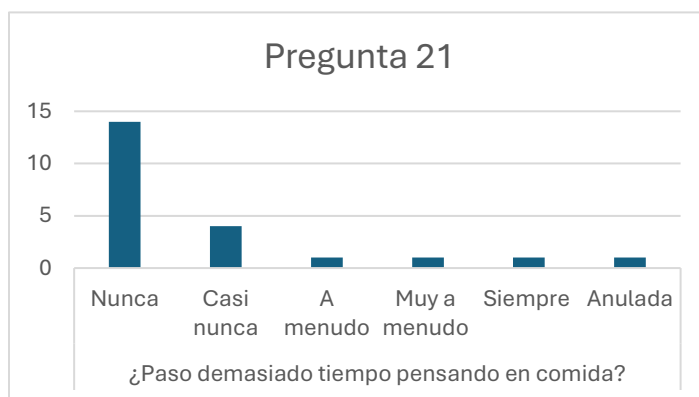
De 22 estudiantes, 3 respondieron que nunca, 6 casi nunca, 7 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 4 estudiantes, además dos estudiantes los cuales no respondieron.

Ecuación 52... Análisis del Test EAT-26 (pregunta 20)



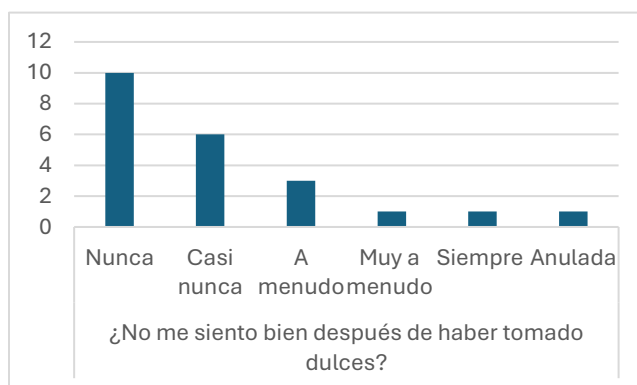
De 22 estudiantes, 10 respondieron que nunca, 8 casi nunca, 0 a menudo, 3 muy a menudo y siempre 0 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 54. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 21)



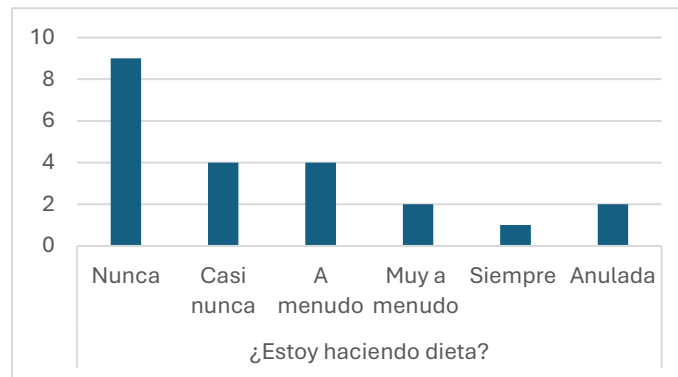
De 22 estudiantes, 14 respondieron que nunca, 4 casi nunca, 1 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 56. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 22)



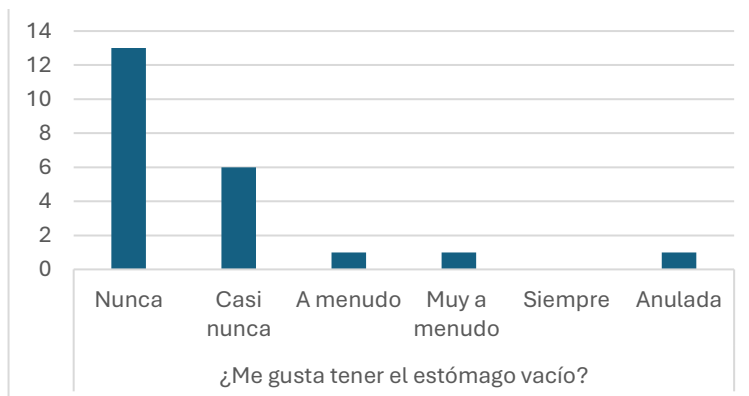
De 22 estudiantes, 10 respondieron que nunca, 6 casi nunca, 3 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 59. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 23)



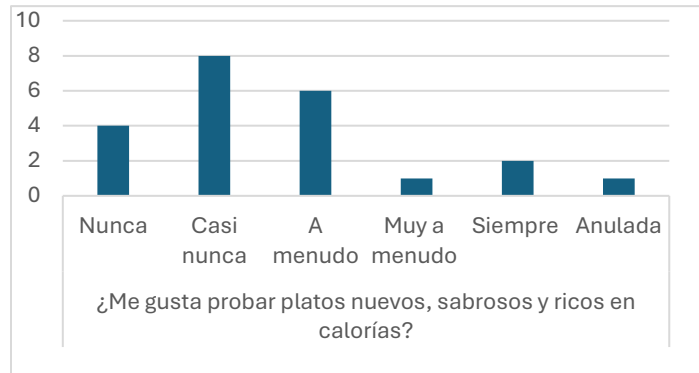
De 22 estudiantes, 9 respondieron que nunca, 4 casi nunca, 4 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 61. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 24)



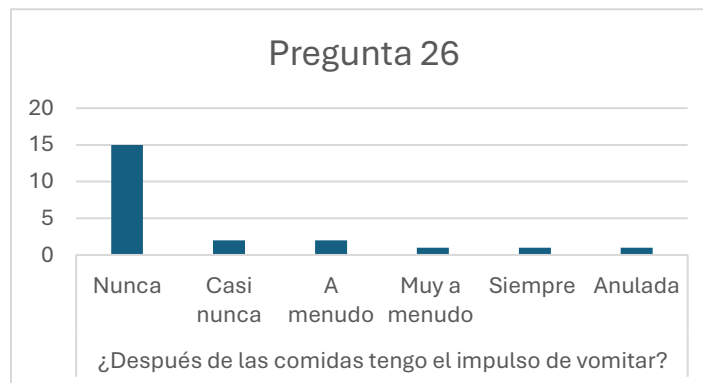
De 22 estudiantes, 9 respondieron que nunca, 4 casi nunca, 4 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 64. Análisis del Test EAT-26 (pregunta 25)



De 23 estudiantes, 4 respondieron que nunca, 8 casi nunca, 6 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 2 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Ecuación 66. Análisis de la pregunta 26



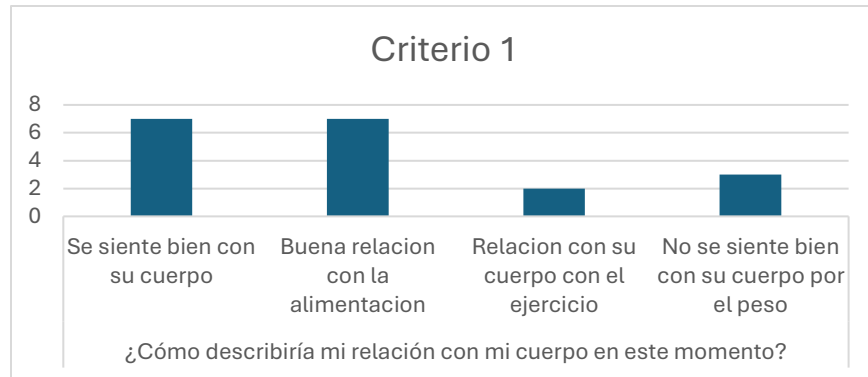
De 23 estudiantes, 15 respondieron que nunca, 2 casi nunca, 2 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 1 estudiantes, además del estudiante la cual su prueba fue anulada.

Nota. Las ecuaciones realizadas anteriormente son de elaboración propia

Análisis de las cartas

A continuación, se realizará el análisis de las cartas las cuales nos sirvieron como instrumento de recolección de apoyo al test, estas cartas tenían unos criterios como guía para escribir esta carta.

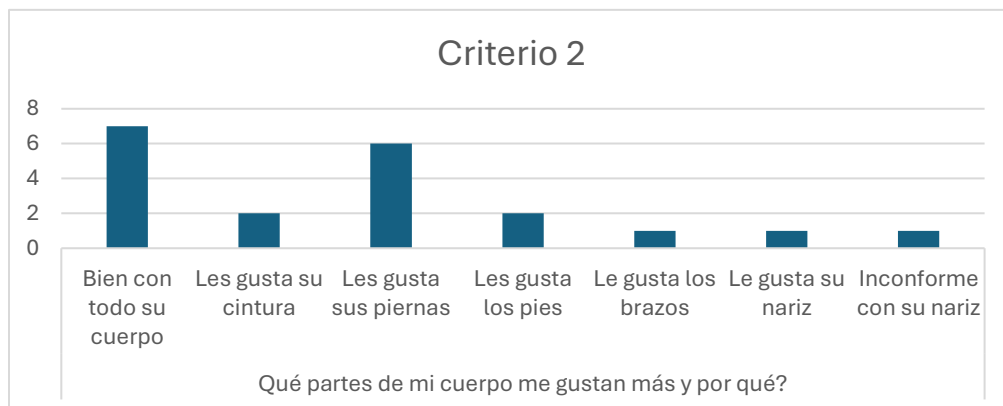
Ecuación 69. Análisis del criterio 1



Nota. Elaboración propia

En el primer criterio 14 estudiantes se sienten bien con su cuerpo, 3 estudiantes describen su relación con una buena alimentación, 3 estudiantes describen su relación con su cuerpo haciendo ejercicio y por último 1 estudiante no se siente bien con su cuerpo por tener bajo peso.

Ecuación 72. Análisis del criterio 2

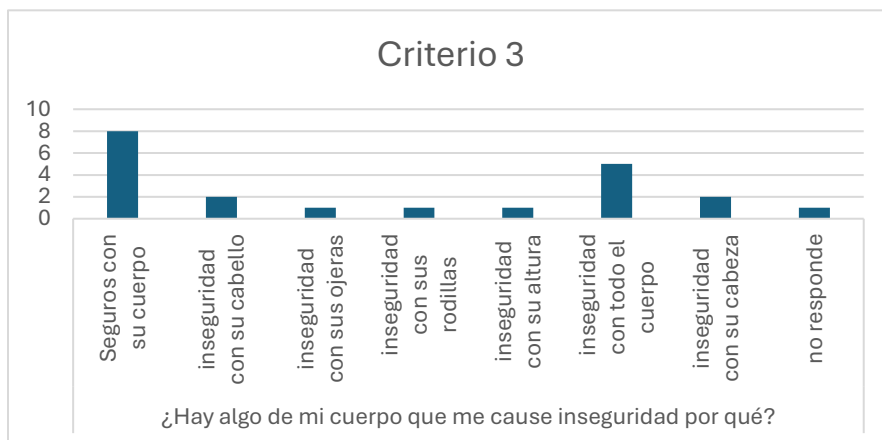


Nota. Elaboración propia

En el segundo criterio 7 estudiantes manifiestan que se sienten bien con todo su cuerpo, 2 estudiantes manifiestan que les gusta su cintura, 6 estudiantes resaltan que les gusta

sus piernas, 2 estudiantes manifiestan que les gusta los pies, 1 estudiante manifiesta que le gusta los brazos, 1 estudiante manifiesta que le gusta su nariz, 1 no se siente conforme con sus piernas y 1 no responde.

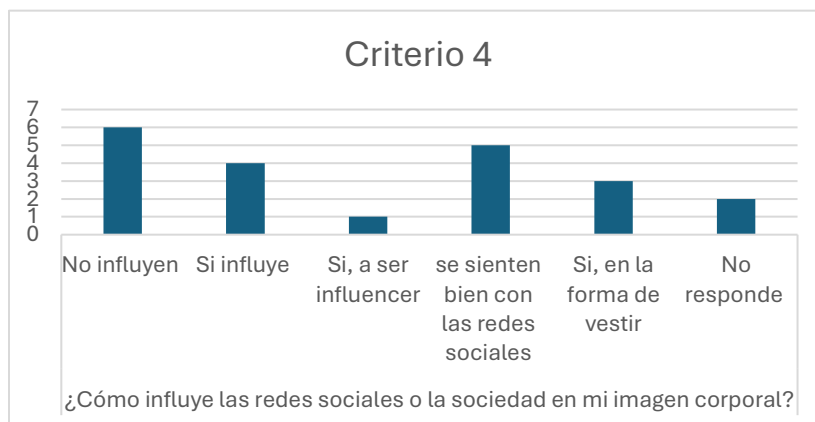
Ecuación 75. Análisis del criterio 3



Nota. Elaboración propia

En el criterio número tres, 8 estudiantes se sienten seguros de su cuerpo, 2 estudiantes les causa inseguridad su cabello, 1 estudiante le causa inseguridad sus ojeras, 1 estudiante le causa inseguridad que le lastimen sus rodillas, 1 estudiante le causa inseguridad su altura, 5 estudiantes les causa inseguridad todo su cuerpo, 2 estudiantes les causa inseguridad su cabeza y 1 estudiante no responde.

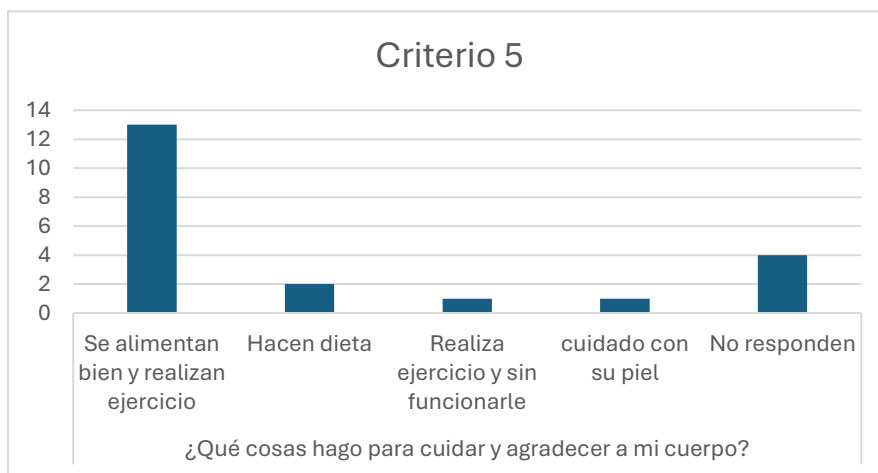
Ecuación 78. Análisis del criterio 4



Nota. Elaboración propia

En el criterio cuarto, 6 estudiantes manifiestan que las redes sociales no influyen en su imagen corporal y se sienten bien, 4 estudiantes manifiestan que las redes sociales si influyen en la autoestima, 1 estudiante manifiesta que las redes sociales lo motivan para ser un influencer en Tik tok, 5 estudiantes se sienten bien con las redes sociales, 3 estudiantes manifiestan que influye en la forma de vestir y 2 estudiantes no responden

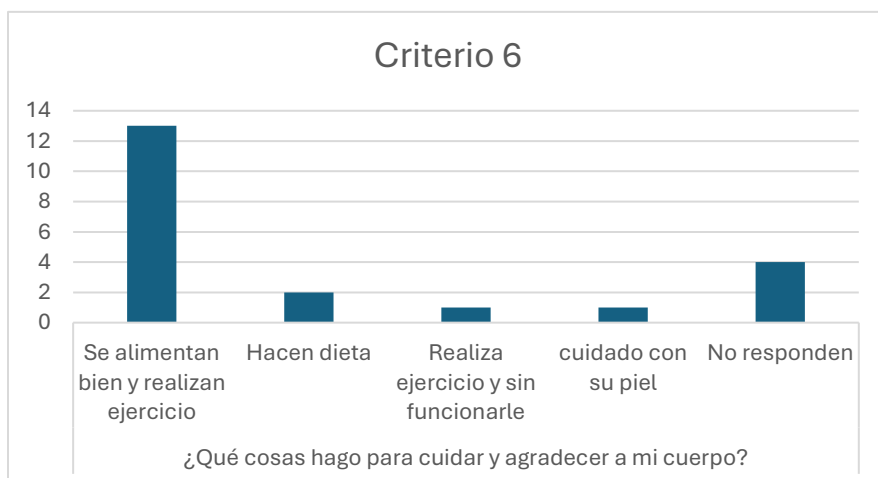
Ecuación 80. Análisis del criterio 5



Nota. Elaboración propia

En el quinto criterio, 13 estudiantes dicen que se alimentan bien y hacen ejercicio, 2 estudiantes hacen dieta, 1 estudiante hace ejercicio, pero no le “funciona”, 1 estudiante cuida de su piel y 4 no responden.

Ecuación 83. Gráfico del criterio seis



Nota. Elaboración propia

En el último criterio, 10 estudiantes manifiestan que se sienten bien y hacen ejercicio para lograrlo, 2 estudiantes no saben qué hacer para marcar sus piernas, 1 estudiante manifiesta que comiendo saludable, 1 estudiante cuida de su piel y compra cremas, 1 estudiante quiere la liposucción y 6 estudiantes no responden.

De acuerdo con los datos de recolección se logra evidenciar que los estudiantes tienen un gran problema de reconocimiento corporal. El test EAT-26 (Eating Attitudes Test) es un instrumento ampliamente utilizado para detectar síntomas y características de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia y la bulimia nerviosas. Este se aplicó a 22 estudiantes del grado octavo jornada de la tarde, con un rango de edad de 13 a 15 años, del colegio Simón Bolívar de la localidad de Engativá.

Existe una alta correlación entre los trastornos de la conducta alimentaria y factores emocionales como la baja autoestima y la ansiedad, ya que muchos estudiantes por su físico son burlados de sus compañeros, en los instrumentos de recolección se logra evidenciar que muchos les cuesta reconocerse tal y como son llegando a un punto donde ven las cosas de manera distorsionada si son gordas o gordos quieren estar delgados y si están delgados quieren tener más peso, nunca están conforme con su figura, están en una lucha constante contra ellos mismos jugando con la salud al no alimentarse bien o haciendo rutinas de ejercicio sin el debido conocimiento por el simple hecho de encajar en una sociedad donde realmente no se tiene en cuenta lo que somos como seres humanos de ahí la importancia de resaltar los valores e implementarlos en nuestro diario vivir porque de nada vale tener un cuerpo perfecto si no respetamos a los demás.

Las redes sociales y el entorno escolar tienen un impacto significativo ya que muchos de ellos se dejan influenciar por cuerpos perfectos y a demás en el ámbito escolar tienden a ser ofensivos de acuerdo con su forma física y no tienen en cuenta el daño que causan sus palabras o acciones dejando cicatrices sin importar las consecuencias que estas puedan tener.

Se maneja un método inter estructurante para abordar la situación de manera efectiva y tener un diálogo confiable para así tener el foco de apoyo, 14 estudiantes están en un bajo rango de padecer trastornos de la conducta alimentaria, pero es de suma importancia darle el debido manejo para lograr que reconozcan las conductas de alto riesgo y las conductas saludables. Se evidencia que en 8 niños se vincula más al rendimiento físico y la imagen corporal la preocupación por tener músculos, un niño la preocupa estar demasiado delgado

se aflige por sus piernas y manifestó que no le gustan. En un momento nos dijo que le gusta provocarse vómito y cortarse las piernas diciendo que se sentía bien cuando se causaba daño y lo más triste de ello es que lo realiza por diversos problemas educativos y familiares.

En 6 niñas se notó la preocupación por el peso y la figura corporal en reiteradas ocasiones vivenciamos ciertos comentarios despectivos entre las compañeras en los cuales aprovechábamos para recordarles que a nadie le gusta que le digan cosas feas y que no está bien burlarse del físico de una persona. Que al contrario debían sentirse como una familia ya que el colegio es su segundo hogar y no hay nada más incómodo que estarse insultando, siendo compañeros en un proceso donde se están formando para afrontar los desafíos del mañana.

Vivimos en una sociedad donde la imagen corporal ha adquirido un valor desproporcionado especialmente en los adolescentes la presión social por cumplir con estándares de belleza y un cuerpo ideal inalcanzable conlleva a realizar métodos no confiables afectando la autoestima y la salud, como educadores tenemos la responsabilidad de cultivar una cultura que celebre la diversidad corporal e inculcar el autocuidado y el respeto.

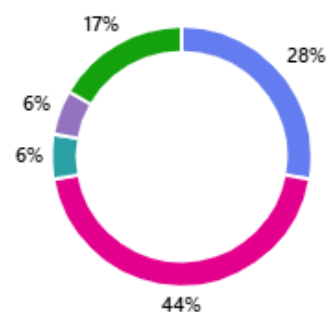
Análisis de los resultados del Test EAT-26 (Segunda aplicación)

A continuación, se realizará el análisis y la comparación con relación a los test que se realizaron al inicio y al final de la implementación con el fin de observar que cambios se presentaron en la población.

Ecuación 85. Análisis del test EAT-26 (segunda presentación, pregunta 1)

3. Me angustia la idea de estar demasiado gorda (0 punto)

● Nunca	5
● Casi nunca	8
● A menudo	1
● Muy a menudo	1
● Siempre	3



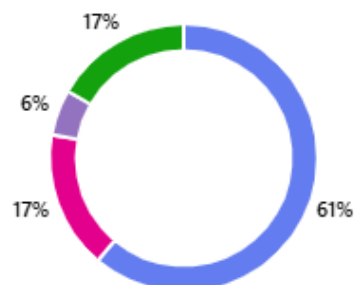
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes que presentaron el ultimo test, 5 marcaron nunca, 8 casi nunca, 1 a menudo, 1 muy a menudo y 3 siempre.

Ecuación 87. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 2)

4. Procuo no comer cuando tengo hambre (0 punto)

● Nunca	11
● Casi nunca	3
● A menudo	0
● Muy a menudo	1
● Siempre	3



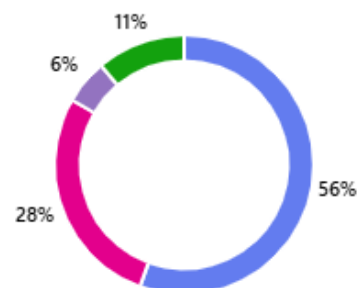
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 11 marcaron nunca, 3 casi nunca, 0 a menudo, 1 muy a menudo y 3 siempre.

Ecuación 89. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 3)

5. La comida es para mí una preocupación habitual (0 punto)

● Nunca	10
● Casi nunca	5
● A menudo	0
● Muy a menudo	1
● Siempre	2



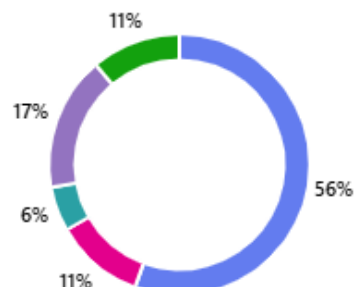
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes que presentaron el test, 10 marcaron nunca, 5 casi nunca, a menudo 0, muy a menudo 1 y siempre 2.

Ecuación 90. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 4)

6. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer (0 punto)

● Nunca	10
● Casi nunca	2
● A menudo	1
● Muy a menudo	3
● Siempre	2



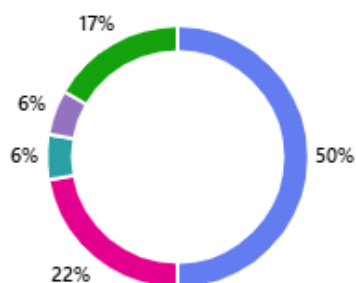
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes que realizaron el test, 10 marcaron nunca, 2 casi nunca, a menudo 0, muy a menudo 3 y siempre 2.

Ecuación 92. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 5)

7. Corto mis alimentos en pequeños trozos (0 punto)

● Nunca	9
● Casi nunca	4
● A menudo	1
● Muy a menudo	1
● Siempre	3



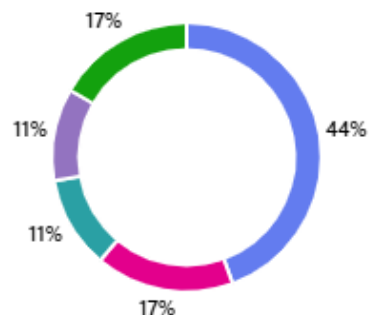
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 9 respondieron que nunca, 4 casi nunca, a menudo 3, muy a menudo 1 y siempre 3.

Ecuación 93. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 6)

8. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como (0 punto)

● Nunca	8
● Casi nunca	3
● A menudo	2
● Muy a menudo	2
● Siempre	3



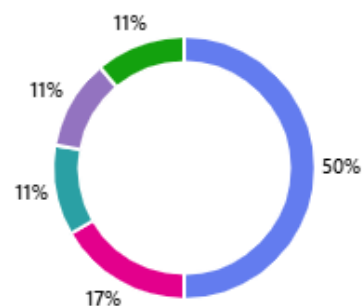
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 8 respondieron que nunca, casi nunca 3, a menudo 2, muy a menudo 2, y siempre 3.

Ecuación 95. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 7)

9. Procuero no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.) (0 punto)

● Nunca	9
● Casi nunca	3
● A menudo	2
● Muy a menudo	2
● Siempre	2



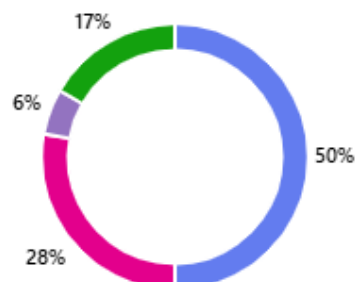
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 9 marcaron nunca, casi nunca 3, a menudo 2, muy a menudo 2 y siempre 2.

Ecuación 96. Análisis del test EAT 26 (Segunda presentación, pregunta 8)

10. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más (0 punto)

● Nunca	9
● Casi nunca	5
● A menudo	0
● Muy a menudo	1
● Siempre	3



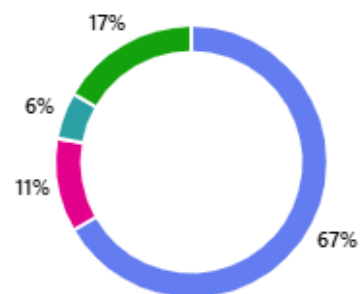
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 9 marcaron nunca, casi nunca 5, a menudo 0, muy a menudo 1 y siempre 3

Ecuación 98. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 9)

11. Vomito después de comer (0 punto)

● Nunca	12
● Casi nunca	2
● A menudo	1
● Muy a menudo	0
● Siempre	3



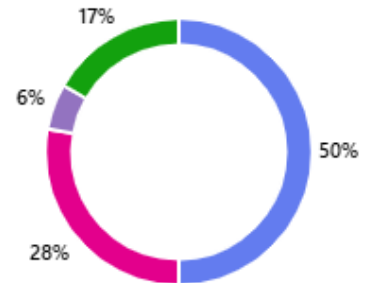
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 12 marcaron nunca, 2 casi nunca, a menudo 1, muy a menudo 0, siempre 3

Ecuación 99. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 10)

12. Me siento muy culpable después de comer (0 punto)

● Nunca	9
● Casi nunca	5
● A menudo	0
● Muy a menudo	1
● Siempre	3



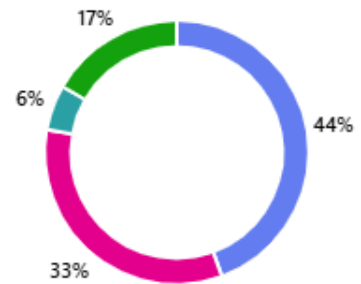
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 9 respondieron nunca, 5 casi nunca, 0 a menudo, 1 muy a menudo y 3 siempre.

Ecuación 101. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 11)

13. Me obsesiona el deseo de estar más delgada (0 punto)

● Nunca	8
● Casi nunca	6
● A menudo	1
● Muy a menudo	0
● Siempre	3



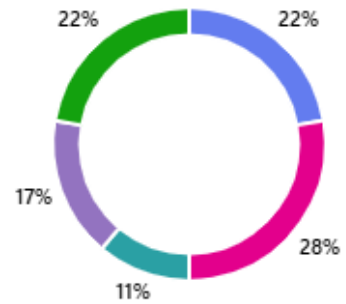
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 8 respondieron nunca, 6 casi nunca, a menudo 1, muy a menudo 0 y siempre 3.

Ecuación 102. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 12)

14. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías (0 punto)

● Nunca	4
● Casi nunca	5
● A menudo	2
● Muy a menudo	3
● Siempre	4



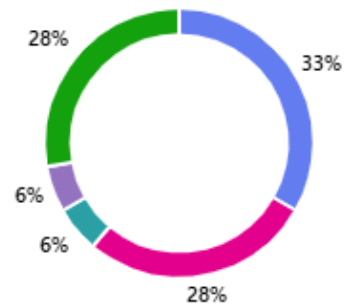
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiante, 4 marcaron nunca, 5 casi nunca, 2 a menudo, 3 muy a menudo y 4 siempre.

Ecuación 103. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 13)

15. Los demás piensan que estoy demasiado delgada (0 punto)

● Nunca	6
● Casi nunca	5
● A menudo	1
● Muy a menudo	1
● Siempre	5



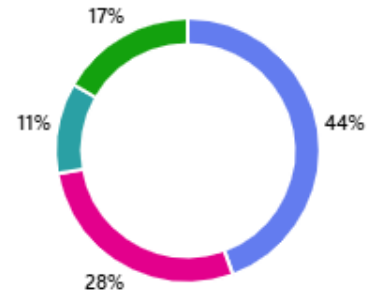
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 6 respondieron nunca, 5 casi nunca, 1 a menudo, 1 muy a menudo y 5 siempre.

Ecuación 104. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 14)

16. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis (0 punto)

● Nunca	8
● Casi nunca	5
● A menudo	2
● Muy a menudo	0
● Siempre	3



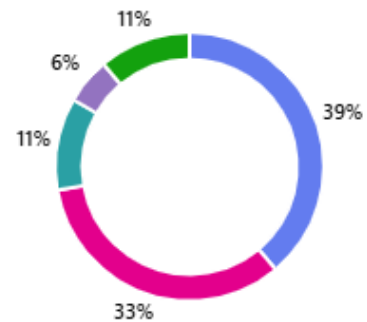
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes 8 respondieron nunca, 5 casi nunca, 2 a menudo, 0 muy a menudo y 3 siempre.

Ecuación 105. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 15)

17. Tardo más tiempo que los demás en comer (0 punto)

● Nunca	7
● Casi nunca	6
● A menudo	2
● Muy a menudo	1
● Siempre	2



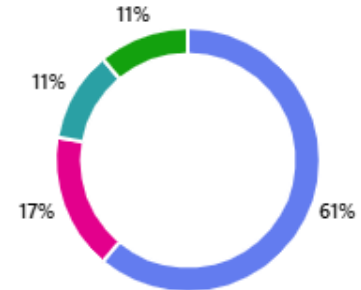
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 7 respondieron nunca, 6 casi nunca, a menudo 2, muy a menudo 1 y siempre 2.

Ecuación 106. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 16)

18. Procuo no comer alimentos que tengan azúcar (0 punto)

● Nunca	11
● Casi nunca	3
● A menudo	2
● Muy a menudo	0
● Siempre	2



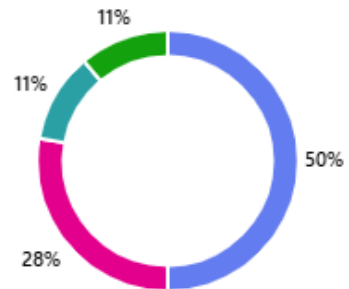
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes 11 respondieron nunca, 3 casi nunca, 2 a menudo, 0 muy a menudo. Y siempre 2.

Ecuación 107. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 17)

19. Como alimentos dietéticos (0 punto)

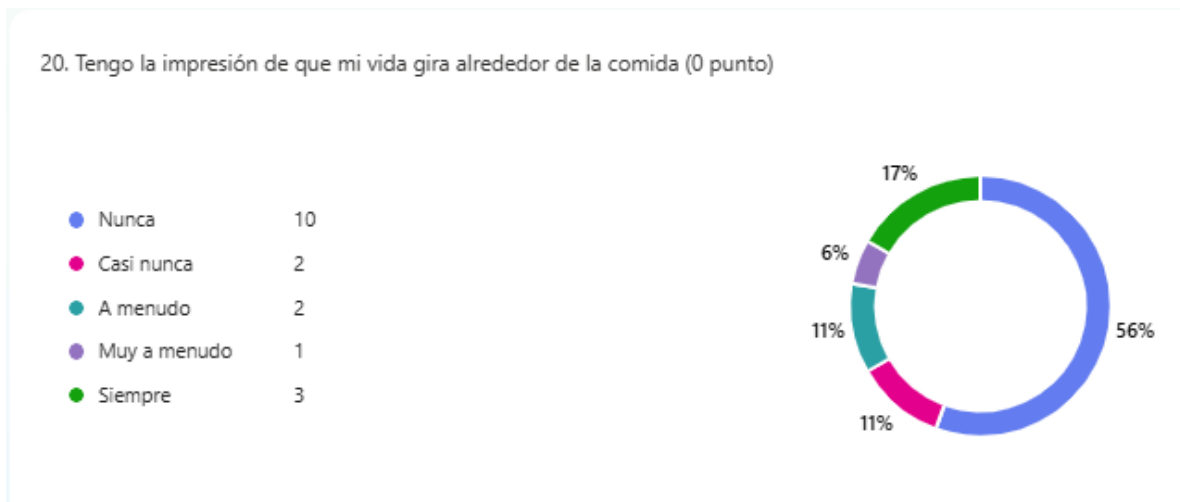
● Nunca	9
● Casi nunca	5
● A menudo	2
● Muy a menudo	0
● Siempre	2



Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 9 marcaron nunca, casi nunca 5, a menudo 2, muy a 0 y siempre 2

Ecuación 108. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 18)

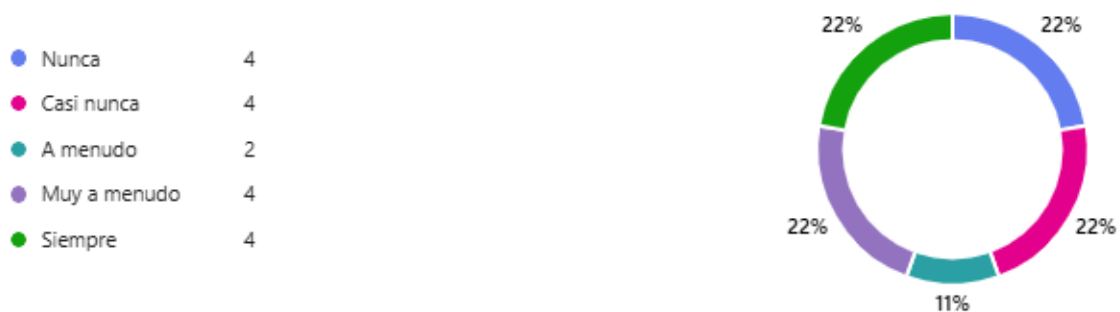


Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 10 marcaron nunca, 2 casi nunca, 2 a menudo, 1 muy a menudo, y 4 siempre.

Ecuación 109. Análisis del test EAT-26 (segunda presentación, pregunta 19)

21. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida (0 punto)



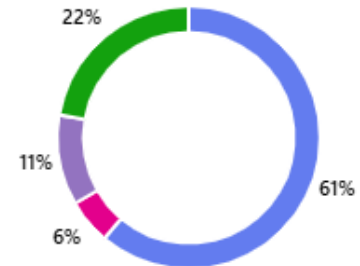
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 4 marcaron nunca, 4 casi nunca, 2 a menudo, 4 muy a menudo y 4 siempre.

Ecuación 110. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 20)

22. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más (0 punto)

● Nunca	11
● Casi nunca	1
● A menudo	0
● Muy a menudo	2
● Siempre	4



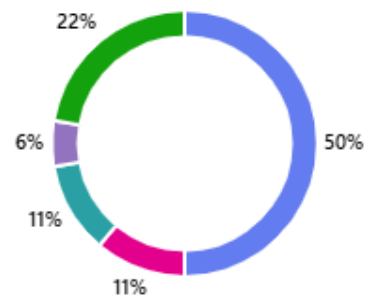
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 11 marcaron nunca, 1 casi nunca, 0 a menudo, 2 muy a menudo, y siempre 4.

Ecuación 111. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 21)

23. Paso demasiado tiempo pensando en la comida (0 punto)

● Nunca	9
● Casi nunca	2
● A menudo	2
● Muy a menudo	1
● Siempre	4



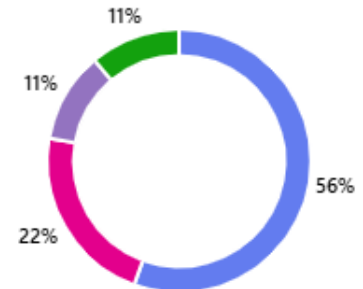
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 9 marcaron nunca, 2 casi nunca, 2 a menudo, 1 muy a menudo y 4 siempre.

Ecuación 112. Análisis del test EAT- 26 (Segunda presentación, pregunta 22)

24. No me siento bien después de haber tomado dulces (0 punto)

● Nunca	10
● Casi nunca	4
● A menudo	0
● Muy a menudo	2
● Siempre	2



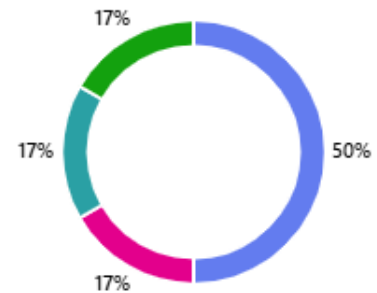
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 10 escogieron nunca, 4 casi nunca, 0 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 2.

Ecuación 113. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 23)

25. Estoy haciendo dieta (0 punto)

● Nunca	9
● Casi nunca	3
● A menudo	3
● Muy a menudo	0
● Siempre	3



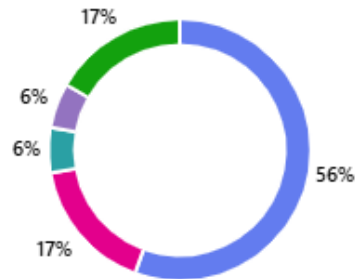
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 9 marcaron nunca, 3 casi nunca, 3 a menudo, 0 muy a menudo y siempre 3.

Ecuación 114. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 24)

26. Me gusta tener el estómago vacío (0 punto)

● Nunca	10
● Casi nunca	3
● A menudo	1
● Muy a menudo	1
● Siempre	3



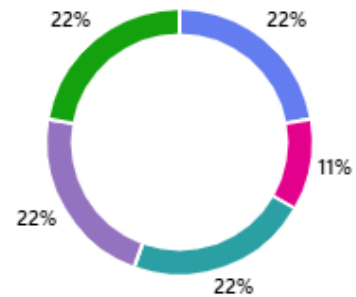
Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 10 seleccionaron nunca, 3 casi nunca, 1 a menudo, 1 muy a menudo y siempre 3.

Ecuación 115. Análisis del test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 25)

27. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*) (0 punto)

● Nunca	4
● Casi nunca	2
● A menudo	4
● Muy a menudo	4
● Siempre	4

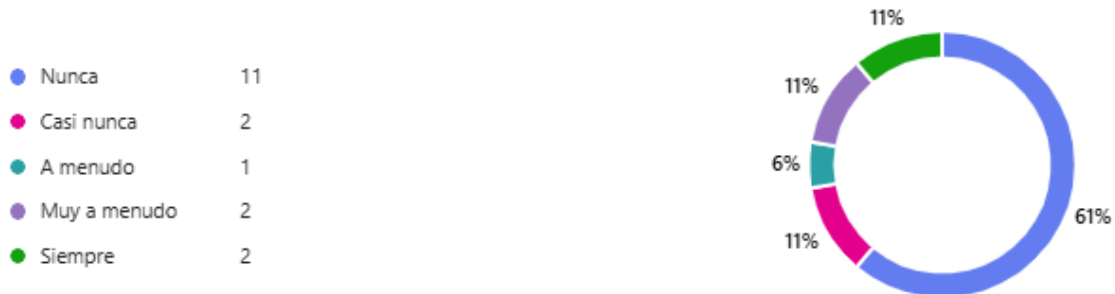


Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes, 4 marcaron nunca, 2 casi nunca, 4 a menudo, 4 muy a menudo y 4 siempre.

Ecuación 116. Análisis del Test EAT-26 (Segunda presentación, pregunta 26)

28. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar (0 punto)



Nota. Elaboración propia

De 18 estudiantes 11 marcaron nunca, 2 casi nunca, 1 a menudo, 2 muy a menudo y siempre 2.

Esta segunda presentación de este test se realizó de manera digital lo cual se creó un forms con las mismas preguntas del test buscando una mejor síntesis de la información y lo cual le facilito a los estudiantes su diligenciamiento.

Esta segunda muestra nos permitió evidenciar si este proyecto tuvo incidencia en la población tratada a lo cual fue que sí, analizando cada pregunta se llega a la conclusión que los estudiantes iniciaron a adquirir un preocupación por su cuerpo, pero no observando lo físico no observando esos ideales de belleza, si no observando un cuerpo biológico donde se preocupan por alimentación que hoyen día estaban teniendo por el cuidado por su cuerpo, por identificar a tiempo cuando este cuerpo esta de algún manera fallando.

Dejaron de lado aquello que le afectaba únicamente por ser aceptado socialmente por detenerse a reconocer su cuerpo e iniciar cambios hacia aquellas conductas que posiblemente están afectando el mismo.

En consecuencia, con el test también se presentó por segunda vez la realización de la carta de sentimientos la cual está planteada como nuestro instrumento de recolección y evaluación. En donde se obtuvieron las siguientes respuestas.

Ilustración 5. Respuestas de la carta de sentimientos.

1 Pues la relación con mi cuerpo es complicada pero a estado mejorando 2 la parte de mi cuerpo que más me gusta es mi cintura y el porque es porque me da por así decirlo "más seguridad" 3 la parte de mi cuerpo que me causa inseguridad son mis piernas porque son muy flacas y feas 4 pues me comparo mucho con personas con lindos cuerpos y pues me hace sentir mal al verme a mi mismo pero estoy mejorando creo 5 pues normal mente corro me gusta correr y hacer un poco de ejercicio de pierna pero hasta hay 6 creo que tengo que hacer mucho ejercicio y comer bien para tener resultados buenos en mi cuerpo

Hola, Te escribo esta carta para contarte cómo me siento últimamente. A veces me siento muy feliz, como cuando juego fútbol con mis amigos en el parque o cuando mi abuela me prepara mi postre favorito. Esos momentos me llenan de alegría y me dan ganas de saltar y reír. Pero también hay días en los que me siento un poco triste o confundido. Por ejemplo, cuando no entiendo algo en clase o cuando discuto con mi hermano. En esos momentos, siento como si tuviera un nudo en el estómago y no sé muy bien qué hacer. También hay veces que me siento un poco nervioso, como cuando tengo un examen importante o cuando tengo que hablar en público. Siento

Nota. Tomada del forms de elaboración propia

Ilustración 6. Resultados de la carta de sentimientos.

sé muy bien qué hacer. También hay veces que me siento un poco nervioso, como cuando tengo un examen importante o cuando tengo que hablar en público. Siento que mi corazón late muy rápido y que me sudan las manos, pero trato de respirar profundo y recordar que puedo hacerlo bien. Es importante saber que todos tenemos diferentes sentimientos y que está bien sentirlos. Lo importante es hablar de ellos con alguien en quien confiamos, como nuestros padres, amigos o profesores. Ellos pueden ayudarnos a entender lo que nos pasa y a sentirnos mejor. Espero que esta carta te ayude a entender un poco mejor cómo me siento. ¡Me encantaría saber cómo te sientes tú también! Con cariño, Damian

Mi relación con mi cuerpo es inseguro las partes de mi cuerpo que más me gusta es mi cara y mis manos por qué me siento segura con ellos lo que me causa inseguridad es mi abdomen las redes no me afectan bueno no creo hago ejercicio y como a veces poquito eso es todo

Me siento bien ya que pues no han avido motivos por loque sentirme mal

1. Muy buena 2. Mi cara, pq si 3. No 4. Mucho pq genera estereotipos 5. Amarlo y respetarlo 6. No se

Nota. Tomada del forms por elaboración propia

Ilustración 7. Resultados de la carta de sentimientos

Me siento super bien con mi cuerpo me gusta todo mi cuerpo y no hay inseguridad con mi cuerpo ni influye en nada las redes sociales y cuido mi cuerpo no haciéndolo daño ni maltratando ne siento super bien con mi cuerpo y no me gustaría lastimarlo.

1.Mi relacion con mi cuerpo es buena, me gusta pero me gustaría mejorar algunas cosas 2.Me gusta la parte de mi abdomen para abajo, prq m parece bonito 3.Si. prq no m gusta 4.No ps normal, no m a complejo de cuerpos ajenos 5.Cuidarlo, tener buena alimentación y buena ejercitación 6.Quiero sentirme satisfecha, ejercitandome, comiendo bien para tener el físico q quiero.

muy bien todo mi cuerpo me gusta no tengo parte favorita no nada me causa inseguridad no tengo redes sociales cuidandolo y cumiendo saludable lo siento como yo quiero

Bienn Mi cara, mis piernas, mi cabello No Bienn, me dio más seguridad conmigo misma Tener una alimentación sana Me siento conforme con el cuerpo que tengo

Nota. Tomada del forms

Ilustración 8. resultados de las cartas de sentimientos.

Yo describiría mi relación con mi cuerpo bien y me siento bien con el no tengo nada que me cause inseguridad y me quiero sentir con el bien respetando lo y cuidandolo. Las redes sociales y la sociedad a veces me influye a cosas buenas pero en ocasiones no

1 mi relacion con mi cuerpo esta completamente bien no ay nada malo 2 la parte de mi cuerpo que me gusta son mis brazos por loque tiene varias funciones como para agarrar cosas y demas 3 en mi cuerpo nada me da inseguridad estoy bien con mi cuerpo no quisiera cambiarlo 4 la verdad ni las redes sociales ni mi imagen no afectan en mi vida cotidiana ya que estoy bien con mismo mismo 5 lo que hago para agradecer mi cuerpo es comer sano y aser ejercicio de ritmo controlado 6 la verdad no dire casi nada ya que estoy bien con mi cuerpo no quiero ni modificarlo ni afectarlo

Me siento bien con salud me gusta mis manos porque con ellas puedo hacer muchas cosas mi estatura me causa inseguridad que otra gente sea más alta que mi no utilizo redes sociales o enviar fotos de mi darle gracias a Dios por todo lo que a hecho por mí haciendo ejercicio durmiendo bien comiendo bien puedo mejorar mi estatura

Nota. Tomada por el forms por elaboración propia

Ilustración 9. Resultados de las cartas de sentimientos

1 bien 2 me gusta todo mi cuerpo 3 no tengo inseguridad 4 nada 5 ejercicios y comer bien 6 comer bien a Hacer ejercicio y cuidarse uno mismo

Me siento bien con mi cuerpo. Me gusta más mis piernas y mis brazos porque con las piernas puedo jugar fútbol y con mis manos puedo jugar basket entre otras cosas. PS para mí no hay nada de mi cuerpo que me cause inseguridad. PS las redes sociales me permiten ver algo no haiga visto y la sociedad me permite verme como persona. Podría hacer ejercicio cuidarlo no sobre pasarme con mi cuerpo. Pues quiero sentirme Bien con mi cuerpo y cuidarme como persona.

Normal

Bien humilde no tengo inseguridad. No mi cuerpo siempre soy feliz y contento y quiero farrea

1 bien 2 mi pierna 3 los pies 4 Me siento muy bien 5 Comer muy bien 6 que me siento muy bien por todo

1 me siento bien con mi cuerpo 2 me gusta mi cintura porque me causa seguridad 3 nada porque si 4 me gusta el cabello de Sofía Gómez, porque sigo sus consejos de

Nota. Tomada del forms por elaboración propia

Esta vez se decidió adjuntar las respuestas para que se evidencie como estos chicos son conscientes de que puede haber partes de su cuerpo que no le agraden, pero imparten acciones para mejorarlas o simplemente, aunque no les gusten se aceptan, así como son,

También evidenciamos una mejor expresión de ellos hacia su cuerpo de explicar cómo se está sintiendo y como es la relación con su cuerpo ya que al hacer la comparación con el primer diligenciamiento de esta se evidenciaba que no sabían cómo referirse a su cuerpo ni a como se sentían con el mismo.

Aportes a la Educación Física

Este espacio formativo más allá del cuidado corporal promueve la salud integral del estudiante, en esta etapa de la adolescencia en el contexto escolar por cumplir con ciertos estándares sociales o estereotipos se pierde ese reconocimiento corporal por ende se propone llevar a cabo la aplicación del Test EAT-26 con el objetivo de conocer e identificar conductas motrices saludables y conductas de alto riesgo. Durante las intervenciones pedagógicas con el grado octavo el test se constituye en una herramienta de valor para detección temprana y la promoción de una educación integral teniendo en cuenta la formación emocional y social, no solo en el desarrollo motor.

Se posibilita la identificación de señales de alerta que podrían pasar desapercibidas en otros espacios escolares, también permite abordar temas como alimentación, salud mental, autoestima y ejercicio desde una perspectiva educativa y rompe con estereotipos de belleza y fomenta la aceptación corporal en todos sus aspectos. Y lo más valioso es que fortalece esa brecha de confianza hacia el maestro dejando que expresen sus pensamientos y emociones.

Impacto al diseño curricular

Para nuestro proyecto fue de vital importancia el test eat-26 y las cartas, éstas se realizaron de forma impresa e individual y con los resultados se pudo tener claro el objetivo general y objetivos específicos sobre los cuales se trabajó desde un enfoque más integral y preventivo incorporando las emociones, el pensamiento crítico frente a los estereotipos corporales y una educación alimentaria responsable, este ha tenido un impacto significativo en el diseño curricular ya que se busca el bienestar de los estudiantes y con los resultados han puesto en evidencia la necesidad de trabajar en una educación inclusiva, preventiva y centrada en el reconocimiento corporal. Al momento de querer implementar nuestras clases nos costó un poco el trabajo con los estudiantes ya que algunos se dejaban influenciar por otros compañeros y no prestaban atención, pero a medida de las intervenciones ya se lograba la participación activa.

Se complementó con dinámicas grupales, debates y espacios de escucha activa, lo cual promovió la expresión emocional y el análisis crítico de los estudiantes sobre su cuerpo, autoestima y salud también nos apoyamos de recursos lúdicos como dramatizaciones y juegos colaborativos que ayudaron y motivaron a los estudiantes a participar de manera positiva y al final dejábamos una reflexión.

La metodología se centró en el estudiante como protagonista del proceso. Se promovió el descubrimiento guiado y la reflexión personal. Además se generó un clima de respeto y confianza, esencial para abordar temas sensibles como los trastornos alimentarios. Resultó un poco complicado al principio porque a los estudiantes les costaba escuchar y escucharse siempre buscaban callar al compañero y no prestar atención. Pero a medida de ir compartiendo se logró trabajar mejor cada sesión. Adaptamos las actividades según las reacciones del grupo, los resultados del test y las necesidades particulares detectadas.

Utilizar un currículo inter estructurante nos permitió manejar un trabajo que busca articular de manera profunda e integrada los saberes con una intención transformadora del

sujeto y el entorno ya que plantea una educación crítica y reflexiva, 10 minutos antes de finalizar la clase nos tomábamos un momento para reflexionar acerca de las conductas saludables y las conductas de alto riesgo para así reconocerlas y actuar de manera consciente frente a cada una de ellas. La evaluación fue continua y reflexiva, que acompañó cada etapa del proceso pedagógico. El objetivo fue observar cómo los estudiantes avanzaban en aspectos como: La comprensión de una relación saludable con su cuerpo y la alimentación, la capacidad de autorreflexión y empatía hacia los demás, la participación activa y respetuosa en espacios grupales.

Durante la intervención con el grado octavo, se presentaron días en los que no fue posible desarrollar las clases programadas. Las causas incluyeron actividades institucionales (convivencias, celebraciones), situaciones climáticas adversas que impidieron el uso del espacio físico. Estas interrupciones afectaron un poco el proceso de varias maneras al tratarse de un proceso que combinaba diagnóstico, reflexión y seguimiento, la suspensión de clases generaba rupturas en la continuidad de los temas, dificultando el enganche emocional y cognitivo del grupo. Debíamos reformular la planeación, priorizando actividades clave y dejando algunas propuestas complementarias sin desarrollar, lo que limitó el alcance integral de la experiencia.

En la última sesión se realizó el Test y las cartas por segunda vez para poder analizar si se evidencio algún cambio, este se realiza virtual mediante forms, es impresionante el mal uso que le damos a ciertos dispositivos o simplemente no le sacamos provecho. Definitivamente pensamos que era una buena herramienta, pero los estudiantes no saben aprovechar estos espacios de aprendizaje. Podrá sonar vieja escuela, pero nada mejor que trabajar con papel y lápiz.

Trabajamos en un currículo donde decidimos darle la importancia sobre temas que realmente afectan a los adolescentes por ello nos enfocamos mucho en conocimientos académicos y también tratando de no descuidar su mundo emocional y social, nos damos cuenta de que educar no es solo enseñarles contenidos sino cuidar y formar personas sanas, claramente el tiempo de prácticas no nos permite ver cambios al instante, pero sabemos que alguna marca dejaremos en cada uno de ellos.

Impacto a la población

Uno de los aspectos que más nos enorgullece es la posibilidad de educar en valores. En cada juego, en cada dinámica, trabajamos el respeto, la confianza, la superación personal y el manejo de emociones teniendo en cuenta que muchos compañeros se insultaban constantemente entre ellos. En una planeación decidimos realizar una clase donde ellos debían escribir cosas positivas de cada compañero teniendo un gran impacto ya que muchos no creían lo que pensaban de ellos, fue gratificante ver sonrisas y abrazos entre ellos porque a pesar de estar siempre a la defensiva con ese caparazón duro fueron capaces de expresar y reconocer las capacidades de sus compañeros.

Como profesoras nos apoyamos mucho, con nuestro carácter se logró hacer una combinación balanceada ya que en momentos se necesitaba de una voz fuerte pero así mismo se necesitaba una voz comprensiva ello nos permitió trabajar de manera acertada. Lo más gratificante es ver cómo algunos estudiantes que al principio eran inseguros logran soltarse, confiar en su cuerpo y disfrutar del movimiento. Nos sentimos orgullosas porque a pesar del poco tiempo compartido ya se había establecido unos pequeños lazos de confianza y con cada clase se hacía más fuerte el cariño y esa nostalgia al saber que en poco tiempo dejaríamos de ir al colegio, pero este proceso nos llena de orgullo y nos recuerda por qué elegimos esta profesión.

Ser profesor de Educación Física es ser guía, apoyo y ejemplo. Es ayudar a los jóvenes a cuidar su cuerpo y también su mente. Y, sobre todo, es estar presente en uno de los momentos más importantes de sus vidas: su formación

Impacto en mi rol como docente

Ser profesoras de Educación Física ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de nuestra vida profesional. Desde el primer día sabíamos que nuestro trabajo no se limitaría a enseñar deportes o técnicas, sino a acompañar el crecimiento integral de los estudiantes.

Cada clase es una oportunidad para promover el movimiento, la salud y el bienestar. A través del ejercicio físico, no solo desarrollan habilidades motoras, sino también confianza en sí mismos, disciplina y trabajo en equipo. Nos proponíamos que cada estudiante se sintiera capaz, valorado y motivado, sin importar su nivel de habilidad. La implementación del test

con el grado octavo representó un reto y una oportunidad. Al principio, existió cierta resistencia por parte de algunos estudiantes, quienes veían el test como algo ajeno a la clase de Educación Física. Sin embargo, tras realizar actividades de sensibilización y promover un espacio de confianza, los estudiantes comenzaron a mostrar interés y a participar activamente.

Una anécdota que marcó esta experiencia fue el caso de un estudiante que, tras una sesión de reflexión grupal sobre reconocimiento corporal se nos acercó al final de la clase para compartir que no se sentía bien con su cuerpo desde hace años, que cortarse sus piernas lo hacía sentir bien y que provocarse el vómito después de cada comida le parecía normal. Además manifiesta que no tiene buena comunicación con su familia y que en el colegio se burlan de su físico por ser alto y delgado, A raíz de su relato fue posible idear una sesión donde se llevara a cabo una actividad relacionada con dibujar una parte de su cuerpo o algo que los identificara. Con el paso de los meses, su participación en clase mejoró notablemente y empezó a liderar actividades de promoción de la salud con sus compañeros.

En otro caso, dos estudiantes solían mostrar rechazo hacia cualquier actividad física pues evitaban hacer ciertos ejercicios por miedo a ser juzgados por sus limitaciones ello nos sirvió para mejorar las planeaciones y ver la forma de incluirlos sin necesidad de dejarlos a un lado claramente teniendo en cuenta su disposición. Gracias al ambiente de respeto creado y a las estrategias implementadas, lograron integrarse al grupo y ganaron confianza en sí mismo.

Estos momentos nos llevó a reflexionar sobre la importancia de abordar la salud desde una perspectiva integral, reconociendo que el bienestar emocional y alimentario influye directamente en el desempeño físico y la participación escolar. Nos cuestionábamos un poco ya que teníamos un limitante claro como es el campo de la psicología, si toda la información que les estábamos aportando la recibían de manera positiva o negativa, gracias a los avances de cada sesión se tomaba un respiro de tranquilidad al saber que de una u otra manera se establecía diálogos agradables entre ellos. También nos preocupaba las metas que debíamos cumplir con ese tiempo tan corto y hacerles el respectivo seguimiento a los estudiantes fue desafiante ya que algunos al principio no parecían cómodos compartiendo información personal, sería de gran importancia trabajar de manera articulada para así lograr que la educación física evolucione de manera integral y preventiva.

Con las intervenciones que tuvimos pudimos observar más allá de lo físico. Logramos ver señales de baja autoestima, de incomodidad con el cuerpo, o de presión social en algunos estudiantes. Desde ese instante decidimos escucharlos, acompañarlos y logramos tener un poco de empatía para poder entender mejor al estudiante y ver de qué manera se puede ayudar a solucionar algunas conductas. De acuerdo con el test eat-26 tenemos una base de como detectar una situación de riesgo, como un posible trastorno de la conducta alimentaria. Por eso, tratamos de estar atentas, con empatía y sin juzgar.

El proceso de la práctica pedagógica comenzó con la planeación cuidadosa de los objetivos de aprendizaje y la definición de una ruta metodológica que integrara tanto la actividad física como la dimensión emocional. La fase inicial estuvo centrada en generar un diagnóstico a través del test y una carta lo que permitió identificar preocupaciones comunes entre los estudiantes, como la presión social por la imagen corporal. Posteriormente, se diseñaron sesiones de reconocimiento corporal, construcción y conciencia corporales, enfocadas en desmitificar los estándares corporales y promover el autocuidado. La aplicación del EAT-26 se llevó a cabo en un ambiente respetuoso y confidencial, lo que facilitó una participación auténtica.

Los resultados fueron analizados con rigurosidad, respetando la privacidad de cada estudiante. Se identificaron casos que requerían seguimiento paralelamente, se desarrollaron actividades pedagógicas con enfoque transversal, que incluyeron dinámicas físicas y espacios reflexivos. Cada fase se retroalimentó a partir de la observación constante y la escucha activa de los estudiantes. Se emplearon estrategias como el juego cooperativo, el debate, y la escritura reflexiva para fomentar un aprendizaje significativo. El rol del docente fue el de facilitador, mediador y acompañante, permitiendo que el grupo avanzara no solo en términos de rendimiento físico, sino también en autoestima, empatía y conciencia de salud integral.

Conclusiones y sugerencias

En conclusión, se puede decir que la falta de reconocimiento corporal si esta de la mano con las afectaciones del TCA, pero también la sociedad y sus imposiciones de ideales de belleza son los que afectan mayormente este reconocimiento corporal.

Es necesario formar y fortalecer el reconocimiento corporal de todas las personas ayudando a generar conciencia en todas las personas para poder sobreponernos a los estigmas

sociales y evitar hacer comentarios y realizar acciones que puedan afectar a la persona que pueda afectar poco a poco la imagen del cuerpo.

Para alguna persona que quiera seguir la línea es necesario no centrarse solamente en la imagen corporal físicamente, sino que también educar desde el cuerpo simbólico, y emocional.

Referencias

Arija Val, V., Santi Cano, M. J., Novalbos Ruiz, J. P., Canals, J. y Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp*, 39(2), 8-15.

García, M. (2014). Desarrollo humano y el enfoque centrado en la persona. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 1(2).

Gómez Cuevas, K. D. (2014). Factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de nutrición y dietética. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10554/16062>

Ley 26.396, Congreso de la Nación Argentina. (2008). Ley 26.396: Trastornos alimentarios. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26396-144033>

Londoño, A. (2005). Trastornos alimenticios en mujeres adolescentes en Colombia: Evaluación del riesgo mediante el EDI-2. [Estudio no publicado]. Universidad Nacional de Colombia.

Losada, A. V., & Rodríguez Eraña, S. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria. *Revista AJAYU*, 17(1), 77–102. Recuperado de <https://www.puntocero.ucb.edu.bo/a/article/view/16>

Merleau-Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la percepción* (J. Cabanes, Trad.). Ediciones Espasa Calpe.

Prado, J., & Albarrán, L. (2013). La complejidad y el desarrollo humano en la discapacidad: Reflexiones. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*, Año 2019, N° Extraordinario UPEL – ULA. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/568415264/Actividad-Fisica-y-Ciencias>

Restrepo, M. T. (2002). Cultura Somática de adolescentes de 14-17 años escolarizados en Medellín: Características antropométricas. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 8, 50–65. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/336419>

Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Herder.

Sandoval Olaya, L. M. (2019). Prevalencia y factores de riesgo desencadenantes de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10554/43356>

Tavolacci, M. P., Grigioni, S., Richard, L., Meyrignac, G., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2015). Eating disorders and associated health risks among university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(5), 412–420.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.06.009>

Tozun, M., Unsal, A., Ayranci, U., & Arslan, G. (2010). Prevalence of disordered eating and its impact on quality of life among a group of college students in a province of west Turkey. *Salud Pública de México*, 52(3), 190–198.

Anexos

Anexo 1: planeacion numero 1

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes Colegio Distrital Simón Bolívar	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: Octavo
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez	TOTAL DE ESTUDIANTES: 22	
FECHA DE INICIO: 12/03/25	FECHA FINAL: 13/05/2025	
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Test EAT-26 y Carta		
TEMA DE LA SESIÓN: Elaboración del test EAT- 26 y la carta		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Pedagogía dialogante mediante la interestructuración		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: Implementación del Test EAT- 26 y elaboración de cartas		
OBJETIVO GENERAL: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en si mismos a partir del reconocimiento corporal.		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Analizar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA. 2. Identificar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables. 3. Promover conductas motrices saludables frente a los TCA.		
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: Trabajo individual		
SABERES PREVIOS: La aplicación de este Test EAT- 26 es con el fin de evidenciar que incidencia tiene los estudiantes frente a las conductas del TCA, a demás de poder evidenciar que una de las causas son las estigmas sociales que regulan a la gente a seguir ideales de belleza y no reconocerse a sí mismo como únicos.		
MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO: Test impreso para cada estudiante		

4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:
METODOLOGÍA:

1. Presentación formal

2. Encuesta del Test EAT: iniciar con la presentación y explicación del test a los estudiantes recordándoles que lo realicen de manera sincera y consciente, ya que este Test nos permitirá trabajar a lo largo del proceso.
--

3. Con el fin de poder dinamizar y divertir un poco la clase se realizará un juego de mímica para poder observar las conductas de los estudiantes frente al trabajo con el cuerpo de el mismo.
--

4. Laboración de carta: se hará una breve explicación para la realización de la carta la cual tiene algunos parámetros, pero en lo posible pueden agregar más cosas si lo desean.

.
COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR: Reconocimiento corporal

5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):

INICIO:

1. Presentación formal. 5 minutos

2. Implementación del Test EAT. 30 min
--

3. Juego mímica. 40 minutos

4. Elaboración de cartas. 30 minutos

5. Reflexión. 10 minutos

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:

1. Presentación formal, presentación de nuestro proyecto y su finalidad

2. Explicación de como realizar el test

3. Iniciamos con una ronda infantil (juguemos en el bosque) luego procedemos a formar grupos de 5 personas y se les dará en papelitos con nombres de películas, cosas o animales, las cuales deberán representar mediante una mímica.

4. Con el fin de poder evidenciar y conocer un poco mejor el reconocimiento corporal, cada uno de los estudiantes realizarán está carta teniendo en cuenta algunas preguntas.

¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?

¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?

¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?

¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?

¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?

¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nota:

CIERRE: (duración 10 minutos)

Nos reunimos en círculo, agradecemos la participación y hacemos una reflexión acerca de la importancia de nuestro cuerpo.

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia y participación

7. TAREAS Y COMPROMISOS:

Para la próxima clase trabajaremos las corpografías por ellos necesitamos que traigan un pliego de cartulina o papel periódico, colores, témperas.

8. Cibergrafía:

Anexo 2 : planeacion numero 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes Colegio Distrital Simón Bolívar	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: Octavo
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez	TOTAL: 22 Estudiantes	
FECHA DE INICIO: 12/03/25	FECHA FINAL: 13/05/2025	
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Corpografías Corporales		
TEMA DE LA SESIÓN: Corpografías Corporales		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Pedagogía dialogante mediante la interestructuración		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: Reconocimiento Corporal		
OBJETIVO GENERAL: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en si mismos a partir del reconocimiento corporal.		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Analizar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA. 2. Identificar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables. 3. Promover conductas motrices saludables frente a los TCA.		
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: Trabajo individual		
SABERES PREVIOS: Cómo bien se sabe los TCA son un problema mental pero también es un problema físico desencadenado por estigmas sociales muchas de sus causas son disgustos personales buscando aprobaciones sociales que llevan a perder su reconocimiento corporal provocando conductas de alto riesgo las cuales pueden afectar la salud.		

MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO: papel periódico o cartulina, colores, témperas , parlante, vendas

4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:

METODOLOGÍA:

1. Saludo a los estudiantes
2. Sensibilización para desarrollar la conciencia y percepción del propio cuerpo para mejorar la expresión, el bienestar físico y emocional, así como la interacción con el entorno. Esto implica reconocer sensaciones, movimientos y posturas, promoviendo una mayor conexión entre cuerpo y mente, lo que puede ayudar a reducir tensiones, mejorar la coordinación y fomentar una comunicación más auténtica a través del cuerpo.
3. Realizar las corpografías corporales de acuerdo con el sentir y pensar de cada estudiante.

COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR : identificar las conductas trabajando el reconocimiento Corporal

5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):

INICIO:

1. Saludo
2. sensibilización
3. Corpografías corporales

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:

1. Saludo y explicación de la temática 5 minutos
2. Sensibilización 30 minutos
3. realizar las corpografías corporales 1 hora
4. reflexión 10 minutos

Nota:

CIERRE: (duración 10 minutos)

Reflexión.

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia y participación

7. TAREAS Y COMPROMISOS:

8. Cibergrafía:

Anexo 3: planeacion numero 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes Colegio Distrital Simón Bolívar	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: Octavo
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez	TOTAL, 22 Estudiantes	
FECHA DE INICIO: 12/03/25	FECHA FINAL: 13- 5- 2025	
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Carta anónima		
TEMA DE LA SESIÓN: Carta anónima		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Pedagogía dialogante mediante la interestructuración		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: reconocimiento corporal		
Objetivo general: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en si mismos a partir del reconocimiento corporal. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none">1. Analizar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA.2. Identificar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables.3. Promover conductas motrices saludables frente a los TCA.		
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: no hacer comentarios negativos		
SABERES PREVIOS:		
MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO:		
Baffle, hojas de cuaderno, colores,		
4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:		
METODOLOGÍA:		
1. Saludo a los estudiantes		

2. Manejaremos la técnica del espejo: En parejas, uno imita suavemente los movimientos del otro fomentando la conexión y la observación corporal.
3. Carta anónima: Cada estudiante escribe su nombre en una hoja y la pasa a su compañero de la derecha.
- Quien recibe la hoja debe escribir una cualidad positiva del dueño del papel.
 - Se sigue rotando hasta que todos hayan escrito algo en cada hoja.
 - Al final, cada estudiante recibe su hoja y lee lo que escribieron sobre él.

COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR : el reconocimiento corporal de uno mismo y del otro

5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):

INICIO:

1. Saludo
2. Técnica del espejo
3. Carta anónima
4. Reflexión

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:

1. Manejaremos la técnica del espejo: En parejas, uno imita suavemente los movimientos del otro fomentando la conexión y la observación corporal.
2. Carta anónima: Cada estudiante escribe su nombre en una hoja y la pasa a su compañero de la derecha.
- Quien recibe la hoja debe escribir una cualidad positiva del dueño del papel.
 - Se sigue rotando hasta que todos hayan escrito algo en cada hoja.
 - Al final, cada estudiante recibe su hoja y lee lo que escribieron sobre él.

CIERRE: (duración 10 minutos)

Preguntar: ¿Cómo se sintieron al recibir comentarios positivos?

Resaltar la importancia de reconocer lo bueno en los demás en el día a día.

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia y participación

7. TAREAS Y COMPROMISOS:

.
8. Cibergrafia:

Anexo 4: planeacion numero 4



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes Colegio Distrital Simón Bolívar	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: Octavo
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez	TOTAL: 22; Estudiantes	
FECHA DE INICIO: 12/03/25	FECHA FINAL: 14/05/25	
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Reconocimiento corporal		
TEMA DE LA SESIÓN: Piedra papel o tijera humano		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Interestructurante		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: piedra papel o tijera humano		
Objetivo general: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en sí mismos a partir del reconocimiento corporal.		

Objetivos específicos:

1: Analizar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA

2: Identificar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables

3: Promover conductas motrices saludables frente a los TCA

NORMAS DE LA ACTIVIDAD: trabajo grupal

SABERES PREVIOS:

MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO:

4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:

METODOLOGÍA:

1. Saludo formal

2. Actividad rompe hielo “el cien pies”

Se forman 4 grupos de 6 personas se les da las indicaciones sobre el juego:

Piedra: Agacharse y hacerse bolita (brazos rodeando las piernas).

Papel: Estirarse de pie, brazos arriba totalmente extendidos.

Tijera: Saltar abriendo piernas y brazos formando una “X”.

3. Desarrollo:

A la cuenta de 3, cada pareja hace una de las figuras al mismo tiempo, usando su cuerpo.

Se sigue la lógica tradicional: piedra vence a tijera, tijera vence a papel, papel vence.

4. Agua de limón: hacemos un círculo y cantamos “agua de limón vamos a jugar el que quede solo solo quedará”. Al final de la ronda les vamos a indicar un número con el cuál deberán conformar parejas o más según la indicación. Y deberán formar las figuras con su cuerpo .

COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR (FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN BALONMANO):

5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):

INICIO:

1.Saludo formal

2. Actividad rompe hielo “el cien pies”

Se forman 4 grupos de 6 personas se les da las indicaciones sobre el juego:

Piedra: Agacharse y hacerse bolita (brazos rodeando las piernas).

Papel: Estirarse de pie, brazos arriba totalmente extendidos.

Tijera: Saltar abriendo piernas y brazos formando una “X”.

3. Desarrollo:

A la cuenta de 3, cada pareja hace una de las figuras al mismo tiempo, usando su cuerpo.

Se sigue la lógica tradicional: piedra vence a tijera, tijera vence a papel, papel vence.

4. Agua de limón: hacemos un círculo y cantamos “agua de limón vamos a jugar el que quede solo solo quedará”. Al final de la ronda les vamos a indicar un número con el cuál deberán conformar parejas o más según la indicación. Y deberán formar las figuras con su cuerpo .

Reflexión.

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:

1. Saludo formal

2. Actividad rompe hielo “el cien pies”

Se forman 4 grupos de 6 personas se les da las indicaciones sobre el juego:

Piedra: Agacharse y hacerse bolita (brazos rodeando las piernas).

Papel: Estirarse de pie, brazos arriba totalmente extendidos.

Tijera: Saltar abriendo piernas y brazos formando una “X”.

3. Desarrollo:

A la cuenta de 3, cada pareja hace una de las figuras al mismo tiempo, usando su cuerpo.

Se sigue la lógica tradicional: piedra vence a tijera, tijera vence a papel, papel vence.

4. Agua de limón: hacemos un círculo y cantamos “agua de limón vamos a jugar el que quede solo solo quedará”. Al final de la ronda les vamos a indicar un número con el cuál deberán conformar parejas o más según la indicación. Y deberán formar las figuras con su cuerpo .

Nota:

CIERRE: (duración 10 minutos)

Reflexión.

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Participación y asistencia

7. TAREAS Y COMPROMISOS:

8. Cibergrafía:

Anexo 5: planeacion numero 5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO:
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez		TOTAL: 22 ESTUDIANTES
FECHA DE INICIO: 12/03/25	FECHA FINAL: 14/05/25	
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Conciencia		
TEMA DE LA SESIÓN: Conciencia		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Pedagogía dialogante por medio de la interestructurante		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: Conciencia		
Objetivo general: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en si mismos a partir del reconocimiento corporal.		
Objetivos específicos: 1: Identificar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA. 2: Analizar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables. 3: Promover conductas motrices saludables frente a los TCA.		
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: conciencia corporal		
SABERES PREVIOS: tener cuidado al momento de guiar al compañero		
MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO: Conos, aros, cuerdas, pelotas, pañuelos.		
4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:		
METODOLOGÍA: Saludo formal Los alumnos formaran en 4 grupos y deberán pasar en pareja para superar cada estación del circuito juntos. Se trabaja en coordinación, ritmo, fuerza y conciencia del espacio compartido.		

Estación 1: Paso de aros sincronizado

Aros en el suelo. Ambos deben pisar los aros al mismo tiempo, avanzando cuidando al compañero.

Estación 2: Zigzag con cuerda

Unidos por una cuerda al tobillo, deben hacer zigzag entre conos. Gana quien no tira ningún cono y termina juntos.

Estación 3: Salto de obstáculos

Saltar sobre bancos bajos o cuerdas colocadas a lo ancho. Uno guía al otro con los ojos vendados.

Estación 4: Transportar la pelota

Transportar una pelota grande entre las espaldas sin usar las manos, hasta una meta y volver.

Al final encontraran frases sobre la conducta alimentaria y conducta saludable las cuales deberán clasificar en un cono naranja si es positiva o verde si es negativa.

Por último hacemos un círculo donde se debatirá porque es buena o mala dicha frase para así diferenciar ciertas conductas saludables o trastornos alimenticios.

Reflexión.

COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR: Construcción corporal

5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):

INICIO:

Saludo formal

Los alumnos formaran en 4 grupos y deberán pasar en pareja para superar cada estación del circuito juntos. Se trabaja en coordinación, ritmo, fuerza y conciencia del espacio compartido.

Estación 1: Paso de aros sincronizado

Aros en el suelo. Ambos deben pisar los aros al mismo tiempo, avanzando cuidando al compañero.

Estación 2: Zigzag con cuerda

Unidos por una cuerda al tobillo, deben hacer zigzag entre conos. Gana quien no tira ningún cono y termina juntos.

Estación 3: Salto de obstáculos

Saltar sobre bancos bajos o cuerdas colocadas a lo ancho. Uno guía al otro con los ojos vendados.

Estación 4: Transportar la pelota.

Transportar una pelota grande entre las espaldas sin usar las manos, hasta una meta y volver.

Al final encontraran frases sobre la conducta alimentaria y conducta saludable las cuales deberán clasificar en un cono naranja si es positiva o verde si es negativa.

Por último hacemos un círculo donde se debatirá porque es buena o mala dicha frase para así diferenciar ciertas conductas saludables o trastornos alimenticios.

Reflexión.

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:

Saludo formal

Los alumnos formaran en 4 grupos y deberán pasar en pareja para superar cada estación del circuito juntos. Se trabaja en coordinación, ritmo, fuerza y conciencia del espacio compartido.

Estación 1: Paso de aros sincronizado

Aros en el suelo. Ambos deben pisar los aros al mismo tiempo, avanzando cuidando al compañero.

Estación 2: Zigzag con cuerda

Unidos por una cuerda al tobillo, deben hacer zigzag entre conos. Gana quien no tira ningún cono y termina juntos.

Estación 3: Salto de obstáculos

Saltar sobre bancos bajos o cuerdas colocadas a lo ancho. Uno guía al otro con los ojos vendados.

Estación 4: Transportar la pelota

Transportar una pelota grande entre las espaldas sin usar las manos, hasta una meta y volver.

Al final encontraran frases sobre la conducta alimentaria y conducta saludable las cuales deberán clasificar en un cono naranja si es positiva o verde si es negativa.

Por último hacemos un círculo donde se debatirá porque es buena o mala dicha frase para así diferenciar ciertas conductas saludables o trastornos alimenticios.

Reflexión.

CIERRE: (duración 10 minutos)

Hacemos un círculo y dialogamos frente a las diferentes conductas saludables y trastornos alimenticios para así reflexionar y reconocerlas para no caer en los TCA

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Participación y asistencia.

7. TAREAS Y COMPROMISOS:

8. Cibergrafía:

Anexo 6: planeacion numero 6

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: Octavo
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez		TOTAL: 22 Estudiantes
FECHA DE INICIO: 12/03/25		FECHA FINAL: 14/05/25
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Conciencia		
TEMA DE LA SESIÓN: Conciencia		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD:		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Interestructuración		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: Conciencia		
Objetivo general: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en sí mismos a partir del reconocimiento corporal. Objetivos específicos: 1: Identificar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA. 2: Analizar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables. 3: Promover conductas motrices saludables frente a los TCA.		
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: trabajo individual		
SABERES PREVIOS: Tener mucho cuidado al pasar la cuerda.		
MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO: Cuerda larga, bolsa o costal, un balón.		
4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:		
METODOLOGÍA:		
Saludo formal Hacemos un círculo y procedemos a calentar.		

De pie, con los pies separados al ancho de los hombros.

Brazos extendidos hacia los lados o hacia el frente.

2. Movimiento:

Flexiona el tronco hacia adelante hasta formar un ángulo de 90 grados respecto a tus piernas.

Mantén la espalda recta, sin encorvarte.

Sube de nuevo lentamente a la posición inicial.

Repite el movimiento de forma controlada.

Después se da la indicación de que todos deben hacerlo en 10 momentos hasta llegar a la posición de 90 grados y volver a la posición inicial en 10 momentos.

Si alguno no cumple con los tiempos todos deberán empezar de nuevo.

Seguimos en el círculo, pero ahora vamos a jugar ponchados:

Primero se dará la explicación dónde deberán saltar al momento en que la cuerda pase por sus puestos, medida que esté avance se dará otras indicaciones cómo:

Saltar cogidos de las manos

Saltar cogidos de la cintura

Caminar hacia la derecha

Caminar hacia la izquierda

Al momento en que alguno quedé ponchado deberá hacer 5 sentadillas una vez realizadas podrá volver al juego.

5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):

INICIO:

Saludo formal

Hacemos un círculo y procedemos a calentar.

De pie, con los pies separados al ancho de los hombros.

Brazos extendidos hacia los lados o hacia el frente.

2. Movimiento:

Flexiona el tronco hacia adelante hasta formar un ángulo de 90 grados respecto a tus piernas.

Mantén la espalda recta, sin encorvarte.

Sube de nuevo lentamente a la posición inicial.

Repite el movimiento de forma controlada.

Después se da la indicación de que todos deben hacerlo en 10 momentos hasta llegar a la posición de 90 grados y volver a la posición inicial en 10 momentos.

Si alguno no cumple con los tiempos todos deberán empezar de nuevo.

Seguimos en el círculo, pero ahora vamos a jugar ponchados:

Primero se dará la explicación dónde deberán saltar al momento en que la cuerda pase por sus puestos, medida que esté avance se dará otras indicaciones cómo:

Saltar cogidos de las manos

Saltar cogidos de la cintura

Caminar hacia la derecha

Caminar hacia la izquierda

Al momento en que alguno quedé ponchado deberá hacer 5 sentadillas una vez realizadas podrá volver al juego.

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:

Saludo formal

Hacemos un círculo y procedemos a calentar.

De pie, con los pies separados al ancho de los hombros.

Brazos extendidos hacia los lados o hacia el frente.

2. Movimiento:

Flexiona el tronco hacia adelante hasta formar un ángulo de 90 grados respecto a tus piernas.

Mantén la espalda recta, sin encorvarte.

Sube de nuevo lentamente a la posición inicial.

Repite el movimiento de forma controlada.

Después se da la indicación de que todos deben hacerlo en 10 momentos hasta llegar a la posición de 90 grados y volver a la posición inicial en 10 momentos.

Si alguno no cumple con los tiempos todos deberán empezar de nuevo.

Seguimos en el círculo, pero ahora vamos a jugar ponchados:

Primero se dará la explicación dónde deberán saltar al momento en que la cuerda pase por sus puestos, medida que esté avance se dará otras indicaciones cómo:

Saltar cogidos de las manos

Saltar cogidos de la cintura

Caminar hacia la derecha

Caminar hacia la izquierda

Al momento en que alguno quedé ponchado deberá hacer 5 sentadillas una vez realizadas podrá volver al juego.

CIERRE: (duración 10 minutos)

Reflexión

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Participación y asistencia

7. TAREAS Y COMPROMISOS:

8. Cibergrafía:

Anexo 7: planeacion numero 7

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Estudiantes Colegio Distrital Simón Bolívar	ASIGNATURA: Educación Física	GRADO: Octavo
DOCENTE: Mayra Alejandra de la Rosa María Lucía Quilindo Sánchez		TOTAL: 22 Estudiantes
FECHA DE INICIO: 12/03/25		FECHA FINAL: 14/05/25
2. DESARROLLO TEMÁTICO:		
TEMÁTICA: Segunda implementación del Test EAT -26 y carta		
TEMA DE LA SESIÓN: Segunda implementación del Test EAT-26 y carta		
LUGAR: Colegio Distrital Simón Bolívar		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: Interestructuración		
ESTILO DE ENSEÑANZA: Descubrimiento guiado		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Educación corporal		
CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: Segunda implementación del Test EAT-26 y carta		
Objetivo general: Conocer las conductas motrices de alto riesgo frente al padecimiento del TCA para que promuevan conductas saludables en si mismos a partir del reconocimiento corporal.		
Objetivos específicos: 1. Analizar las conductas motrices de alto riesgo frente a la prevención de los TCA. 2. Identificar las conductas motrices de alto riesgo y las conductas motrices saludables. 3. Promover conductas motrices saludables frente a los TCA.		
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: trabajo individual		
SABERES PREVIOS: la aplicación de este Test EAT es con el fin de evidenciar que incidencia tiene los estudiantes frente a las conductas del TCA, a demás de poder evidenciar que una de las causas son las estigmas sociales que regulan a la gente a seguir ideales de belleza y no reconocerse a sí mismo como únicos.		
MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO: Test EAT-26 mediante Google forms.		
4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:		
METODOLOGÍA:		

1. Presentación formal
2. Segunda encuesta del Test EAT-26: iniciar con la presentación y explicación del test a los estudiantes mediante Google forms, recordándoles que lo realicen de manera sincera y consciente, para así poder evaluar la evolución de los participantes respecto a actitudes alimentarias después de la primera intervención, y comparar los resultados con la primera medición.
3. Elaboración de carta: se hará una breve explicación para la realización de la carta la cual tiene algunos parámetros pero en lo posible pueden agregar más cosas si lo desean. Teniendo en cuenta el recorrido que se llevó a cabo durante la intervenciones .
4. Reflexión y agradecimientos.
.
COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR (Reconocimiento corporal)
5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):
INICIO:
1. Presentación formal . 5 minutos
2. Segunda Implementación del Test EAT-26 mediante Google forms. 30 min
3. Elaboración de cartas. 30 minutos
4. Reflexión y agradecimientos

PLANEADOR DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS O CLASES

DESARROLLO:
1. Presentación formal, presentación de nuestro proyecto y su finalidad
2. Explicación de como realizar el Test EAT-26 mediante Google forms.
3. Con el fin de poder evidenciar y conocer un poco mejor el reconocimiento corporal, cada uno de los estudiantes realizarán está carta teniendo en cuenta algunas preguntas. ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento? ¿ Que partes de mi cuerpo me gustan más y porque? ¿ Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué? ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal? ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo? ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?
4. Reflexión y agradecimientos.
CIERRE: (duración 10 minutos)
Nos reunimos en círculo, agradecemos la participación y hacemos una reflexión acerca de la importancia de nuestro cuerpo.

Y les damos el agradecimiento por permitirnos tener ese acercamiento.

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia y participación

7. TAREAS Y COMPROMISOS:

8. Cibergrafía:

Anexo 8: Resultado de las cartas

1

Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria.

Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: _____
¿COMO TE SIENDES?
• Do me si esto placar a soy preocupada y me siento bien con mi cuerpo.
• me gusta todo porque me siento bien.
• Do No me siento bien porque me esta saliendo gordos.
• a mi me gusta la forma como se veista.
• so como beverras y hago ejercicio.
• hacer ejercicio para un buen cuerpo bonito.

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: _____

¿COMO TE SIENTES?

Bien en especial cuando como suave
La carta por que exito a los nombres.
El estomago me pone aho
Super bien
con las comidas y a Dios

Instrumento de recolección de datos -
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: Valeria 301

¿COMO TE SIENTES?

- tengo una relación muy Buena con mi cuerpo ya que Cuido mucho mi Alimentación.

- La Cintura, manos, pies, Cabello y Piernas.

- mis Ojeras, ya que tengo que usar Corrector de Ojos por que hubo un tiempo en el que mis Amigues compañeros me hacían Bullying y me hacían sentir mal.

- Pues Fluyen Bien, ya que traté de demostrar lo mejor de mi tanto en persona como en Redes Sociales.

- Hago Dieta para mejorar mi salud, ya que Hubs un tiempo donde estube un poco gorda y me hacia sentir demasiado Insegura.

- Pues ya ha todas las Dietas que he hecho y Ejercicios hoy en día me siento muy Bien con mi cuerpo.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: _____

¿COMO TE SIENTES?

Me siento bien ya que pues me cuido a algo he
Mi nariz solo por la perfección 😊

No, yo soy perfecta

No c la verdad jss digamos que bien
Nada yo soy perfecta y solo como lo que
haya

No se como lograr tener unas piernas lindas
haci que pues no se (No es una inseguridad porque
de todos modos me gustan mis pies

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: Pea2

¿CÓMO TE SIENTES?

mi siento bien de cuerpo x

mi gustan todas porque bien

yo no me siento bien porque me esta saliendo gordo

ami me gusta forma como se ve

yo como beibra: una hago ejercicio

~~hace~~ hacer ejercicio para cuerpo buen cuerpo bonito

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

COMO TE SIENTES?

- Bueno siento que mi cuerpo está bien la verdad e visto peores gordas.
- Me gusta mi cara, mis manos y pies por que no son tan gordos y me cin dicho mi cara es muy linda.
- Me causa inseguridad mis piernas, barriga, mis cenos por que son muy grandes no me gusta.
- La verdad no se siento que me veo bien con las redes sociales
- Mi cara me la cuido con tratamientos naturales y trato de idratar mi piel para que se sienta, mas suave.
- no se yo dije que cuando tuviera plata me iba operar los cenos y me voy hacer la lipo quiero hacerme los cenos mas pequeños pero de resto me siento bien y no voy a dejar solo porque los demas me dicen pendejadas.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria.

Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: Darwin

¿COMO TE SIENTES?

1) pues sinceramente no me gusta aun que como mucho no ensado y cada vez estoy mas flaco y un poco debil

2) no me gustan mis piernas son muy flacas

3) Todo como dije antes mas mis piernas

4) pues yo digo que mal en mi, me comparo a menudo con otras personas en las redes sociales

5) pues hago ejercicio pero no funciona

6) quisiera un cuerpo mas bello y marcado (en especial) mis piernas xje, eso me haria mas feliz

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria.

Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: <i>P. ...</i>
¿COMO TE SIENTES? <i>con dieta mis planes de peso por la calórica no siento tan como un influencer de TikTok comen la fuerza y para cuando debo hacer ejercicio</i>

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria.

Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre
¿CÓMO TE SIENTES?
• Muy bien
• Mis piernas, mis brazos por con mis piernas puedo hacer ejercicio y jugar fútbol y con las manos puedo jugar basquet
• Mi pelo.
• No he que parecer a alguien de los redes
• jugar deportes y hacer ejercicios
• hacer deportes y ejercicios físicos

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: N. ...

¿COMO TE SIENTES?

1 EN ESTE MOMENTO ME SIENTO SUFICI BIEN EN ESTOS MOMENTO

2 LA PARTE DE MI CUERPO ES: LAS PIERNAS POR QUE TENGO MUCHA VELOCIDAD + UNA BUENA PIerna

3 LA PARTE DE MI CUERPO ES LA RODILLA + COMO JOGO FUTBOL ME PENGAN MUCHAS FATIGAS

4 NO TENGO IMAGENES EN MIS REDES SOCIALES

5 COMO MANTENERME EN FORMA ENTRENANDO CADA DIA MAS + COMIENDO SAUDABLE

6 CUMPLIENDO LAS COSAS A CADA DIA MAS + PARA TENER MAS ORIGEN EN MI CUERPO

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. -
Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

No1
¿COMO TE SIENTES?
1- Pues estoy bien con mi cuerpo y mi estado físico.
2- las piernas por que es fundamenta par jugar futbol.
3- la cabeza por que es difícil de cubrirlo en caso de un golpe.
4- no influyen en nada ya que aser ejercicio es algo que me planteo siempre.
5- lo que hago es tener una disciplina de ejercicio y comer no siempre pero de ves en cuando cosas saludables.
6- quiero sentirme bien con mi cuerpo y para lograrlo es seguir con mi rutina.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Non

¿COMO TE SIENTES?

- Estoy bien con mi cuerpo y estoy orgulloso de estar así.
- Las partes de las piernas, por que me gusta mi estado físico
- La cabeza, porque es muy difícil de cuidar
- Pues yo me siento normal, y no me da envidia de nada o de estar como esas personas
- Cuido mi cuerpo en comer vegetales y agradecer por estar bien
- Sentirme mejor y tener cuidado en todo, pues así se ejercita comer bien y mantener el control de la comida que como.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nc

¿CÓMO TE SIENTES?

Se Siento bien con mi cuerpo no tengo
ninguna inseguridad con el

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria.

Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: _____

¿COMO TE SIENTES?

Me siento con buena salud y energía

• lo describiría bien con buena forma y postura

• mis piernas porque con ellas puedo hacer muchas cosas

• la estatura porque en mi salón ahí personas más altas que yo.

• comiendo bien haciendo ejercicio y meditando

• me quiero sentir alto ni tan alto y ni tan bajo y tener un buen físico puedo hacer ejercicio comer más durmiendo bien y creando más hábitos.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nom. _____

¿CÓMO TE SIENTES?

mi relación con mi cuerpo es buena porque hago ejercicio me gusta moverme porque es en la parte que me ejercito no ninguna parte me causa inseguridad

yo me siento super bien porque me ejercito y como saludable entonces puedo correr de 100 en cuerdas corriendo chatarra ya que no tengo una dieta saludable

no influye nada porque cada uno quiere su cuerpo como y si quieren ser mis amigos me bien y si no también hago ejercicio como saludable y no me maltrato mi cuerpo

no quiero sentir nada porque me gusta mi cuerpo como es

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre	
	¿COMO TE SIENTES?
	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bien • todo no hay algo que me gusta más ni que me disguste • no me siento muy seguro de mi mismo • las redes sociales si afectan la seguridad y el autoestima de las personas por que con criticas con trolls o quejas cambias

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre
¿COMO TE SIENTES??
1. me siento bien así con mi cuerpo
2. los pies por que me gusta caminar
3. todo lo de mi cuerpo me gusta
4. pues mi cuerpo es unico por que no le invidio a nadie en su cuerpo
5. pues uso crema me pongo a dieta
6. pues la piel abese la siento muy reseca para eso uso crema

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria. Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- 1º ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- 2º ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- 3º ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- 4º ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- 5º ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- 6º ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: /

¿COMO TE SIENTES?

1. muy bien
2. Todo, no hay algo que me guste mas o menos.
3. Nada, me siento bien conmigo misma
4. las redes sociales si afectan la seguridad y auto-estima de las personas, por que una critica conlleva a querer cambiar eso
- 5.

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria.

Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: <u>María del Pilar</u>
¿CÓMO TE SIENTES?
1 Bien
2 Todo me gusta de mí, no hay nada que no me guste
3 No
4 Las redes sociales si afectan la seguridad y la autoestima de las personas porque una critica conlleva a querer cambiar eso

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Carta de sentimientos

Este documento es una carta que cada uno de los estudiantes escribirá cumpliendo unos criterios específicos, con el objetivo de recopilar información con respecto al proyecto curricular particular que tiene por nombre La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastornos de la conducta alimentaria.

Esta carta tiene como finalidad entender el ¿por qué? Y el fondo del padecimiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

Criterios:

- ¿Cómo describiría mi relación con mi cuerpo en este momento?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más y por qué?
- ¿Hay algo de mi cuerpo que me cause inseguridad? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye las redes sociales o la sociedad en mi imagen corporal?
- ¿Qué cosas hago para cuidar y agradecer a mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero sentirme con mi cuerpo y que puedo hacer para lograrlo?

Nombre: C

¿COMO TE SIENTES?

yooga ejercicios hamenudo
si me gusta cuidar mi cuerpo
me gusta mucho mi pierna
si mecido el cuerpo de masiado
como mucho halimento Adiarrio
me siento bien con me cuerpo

Anexo 9: Resultados del Test EAT-26

Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanés con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0) Nunca	(0) Casi nunca	(1) A menudo	(2) Muy a menudo	(3) Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 15

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos.
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3

P09. Vomito después de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P16. Procuo no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	0
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 48

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 15

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

N
F

Pregunta	(0) Nunca	(0) Casi nunca	(1) A menudo	(2) Muy a menudo	(3) Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca ✓	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca ✓	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre x	3
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 15

Puntaje total:

**Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física**

**Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26**

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

No
Fe

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 15

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	X A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	X Muy a menudo	Siempre	2
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 14

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
Pregunta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda .	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2

P09. Vomito después de comer	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>	3
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>	3
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>	3
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>	3
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>	0
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 28

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.



	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
Pregunta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	-
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuo no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	-
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 26

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0) Nunca	(0) Casi nunca	(1) A menudo	(2) Muy a menudo	(3) Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 18

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

N
F

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P16. Procuero no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Siempre	2
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 15

Puntaje total:

**Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física**

**Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26**

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 11

Puntaje total:

**Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física**

**Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26**

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre x	3
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo x	Muy a menudo	Siempre	1
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca x	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca x	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 10

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuo no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X	3
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	2
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre	1
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo X	Siempre	0
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje:

26

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

N
F

	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
Pregunta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuo no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P07. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3

P09. Vomito después de comer	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>	3
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre	1
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 10

Puntaje total: 10

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanés con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)	
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 8

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)
Pregunta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

P09. Vomito después de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 3
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	X Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 3

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.



	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)
Pregunta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P02. Procuero no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P07. Procuero no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

O
O
1
O
O
O
O
O

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 5

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

N
F

Pregunta	(0) Nunca	(0) Casi nunca	(1) A menudo	(2) Muy a menudo	(3) Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 2

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

No
Fecha:

Pregunta	(0) Nunca	(0) Casi nunca	(1) A menudo	(2) Muy a menudo	(3) Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca X	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo X	Muy a menudo	Siempre 1
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca X	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre 0

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	3
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje:

9

Puntaje total:

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0) Nunca	(0) Casi nunca	(1) A menudo	(2) Muy a menudo	(3) Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 5

Puntaje total: 5

22

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

Pregunta	(0)	(0)	(1)	(2)	(3)
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca <input type="checkbox"/>	Casi nunca <input checked="" type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>	Muy a menudo <input type="checkbox"/>	Siempre <input type="checkbox"/>

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	1
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	2
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre	0

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: 3

Puntaje total:

Anexada

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación Física

Instrumento de recolección de datos
* Test EAT-26

El siguiente test es un instrumento de recolección utilizado para evidenciar los riesgos en el padecimiento del trastorno de la conducta alimentaria (TCA) elaborado por Garner y sus colaboradores.

Este test será aplicado a octavo grado del colegio Simón Bolívar IED por las docentes en formación María Lucía Quilindo Sánchez y Mayra Alejandra De la rosa Yanes con el fin de realizar el diagnóstico del proyecto Curricular Particular que tiene por nombre tentativo La educación física como perspectiva de prevención y promoción de conductas frente al trastorno de la conducta alimentaria teniendo el objetivo de identificar las conductas que afectan esta población y que los pone en riesgo del padecimiento de los TCA.

Este cuestionario NO es un examen, NO hay respuestas buenas ni malas. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que piensas o haces, marca con una X la respuesta que más se le aproxime.

N
F

75

Pregunta	(0)	(0)	(-1)	(2)	(3)
	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P01. Me angustia la idea de estar demasiado gorda	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>
P02. Procuro no comer cuando tengo hambre	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P03. La comida es para mí una preocupación habitual	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P04. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P05. Corto mis alimentos en pequeños trozos	Nunca <input checked="" type="checkbox"/>	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P06. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>
P07. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)	Nunca	Casi nunca	A menudo <input checked="" type="checkbox"/>	Muy a menudo	Siempre <input checked="" type="checkbox"/>
P08. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

P09. Vomito después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P10. Me siento muy culpable después de comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P11. Me obsesiona el deseo de estar más delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X
P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X
P17. Como alimentos dietéticos	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X
P22. No me siento bien después de haber tomado dulces	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P23. Estoy haciendo dieta	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P24. Me gusta tener el estómago vacío	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre
P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías (*)	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre X
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo	Siempre

Se puntúa por columna así: 3-2-1-0-0

Puntaje: _____

Puntaje total: _____

