

## Estilos de vida saludable que promueven los estudiantes de educación física en la práctica pedagógica<sup>1</sup>

Healthy lifestyles that promote physical education students in pedagogical practice

Claudia Patricia Castaño Herrera

Institución Universitaria CESMAG. Correo: [patosnueve@yahoo.com](mailto:patosnueve@yahoo.com)

### Resumen

**Objetivo:** identificar los estilos de vida saludable (EVS) que promueven los estudiantes desde la práctica pedagógica del programa Licenciatura en Educación Física en el nivel de básica primaria de 12 Instituciones Educativas Municipales del sector público de la ciudad de San Juan de Pasto, Nariño-Colombia. **Método:** el estudio abordó el paradigma cualitativo, el enfoque hermenéutico y el método estudio de caso. Tomó como muestra a 48 estudiantes de séptimo semestre de carrera, y seleccionó como técnicas de recolección de información, la revisión documental, las observaciones y la entrevista a grupo focal. **Resultados:** se evidenció que a los estudiantes les falta mayor interés por indagar, profundizar y movilizar los referentes teóricos orientados desde la malla curricular, así como implementar no solo recomendaciones y charlas educativas, sino otro tipo de estrategias que den respuesta a EVS en la infancia.

**Palabras clave:** educación física, práctica pedagógica, promoción de la salud, estilos de vida saludable.

---

<sup>1</sup> Artículo que surge del informe final de investigación: Estudio sobre los estilos de vida saludable que promueven los estudiantes desde la práctica pedagógica del programa de Licenciatura en Educación Física de la I.U CESMAG en los niños de básica primaria de 12 Instituciones Municipales del sector público de la ciudad de Pasto, auspiciado por la Institución Universitaria Centro de Estudios Superiores María Goretti (I.U CESMAG) Pasto, Nariño, República de Colombia.

## Abstract

**Objective:** To identify healthy lifestyles promoted by students from the pedagogical practice of the Bachelor's program in Physical Education at the primary level of 12 Municipal Educational Institutions of the public sector of the city of San Juan de Pasto, Nariño-Colombia.

**Method:** The study addressed the qualitative paradigm, the hermeneutic approach and the case study method. It took as sample to 48 students of seventh semester of career, and selected as techniques of information collection, documentary review, observations and the focus group interview. **Results:** It was evidenced that students lack more interest in investigating, deepening and mobilizing the theoretical referents oriented from the curricular mesh, as well as implementing not only recommendations and educational talks, but other types of strategies that respond to healthy lifestyles in childhood.

**Keywords:** Physical education, Pedagogical practice, Health promotion, Healthy lifestyles.

## Introducción

Un aspecto fundamental para el desarrollo educativo de un país es el interés por identificar, en la niñez, aquellas situaciones que trascienden en su educación en las Instituciones Educativas Municipales. En esta vía, es necesario conocer cuál es el papel que juegan las personas que acompañan el proceso educativo de los niños, a la vez que realizar estudios que contribuyan a mejorar la calidad de vida de niños, algo que puede conseguirse, en parte, mediante la formación de licenciados con competencias profesionales.

Los estilos de vida saludable (EVS) en la niñez representan un contenido que se debe tener en cuenta en la enseñanza. En este sentido, se partió del interrogante:

*¿De qué manera los estudiantes de Licenciatura en Educación Física promueven, desde la práctica pedagógica, estilos de vida saludable en los niños de básica primaria de 12 I.E.M del sector público de la ciudad de Pasto?*

Ello, debido a que al estudiante, en su práctica pedagógica, le compete adquirir, dominar y movilizar los conocimientos suficientes y estrategias sobre promoción de la salud y prevención de la enfermedad para adoptar estilos de vida saludable. El estudiante-maestro debe estar en capacidad de plantear estrategias conducentes a que la escuela, la familia y los niños comprendan y se concienticen sobre la importancia del cuidado de la salud, en aspectos tan básicos como el cuidado de sí mismo, principalmente desde la higiene, la nutrición y la actividad corporal como medidas de protección frente a enfermedades.

En la práctica pedagógica de la básica primaria, el estudiante-maestro empieza a indagar sobre su disciplina, en el aula y fuera de ella, por cuenta propia, e identifica las particularidades y necesidades de los contextos en los que interviene, lo que le permite

tomar decisiones sobre los contenidos, metodologías, evaluación, ideas e innovaciones más acertadas para aportar al desarrollo integral del niño.

## Metodología

La investigación se inscribió en el paradigma cualitativo, bajo el método estudio de caso y el enfoque hermenéutico, y contempló las fases:

- 1) Plantear el Objetivo: analizar los estilos de vida saludable que promueven los estudiantes en formación desde la práctica pedagógica del programa de Licenciatura en Educación Física en el nivel de básica primaria de 12 I.E.M del sector público de la ciudad de Pasto.
- 2) Organizar la unidad de análisis: compuesta por 75 estudiantes de séptimo semestre del programa de Licenciatura en Educación Física, distribuidos en tres semestres: 7A, 7B y 7H, de los cuales se escogió una muestra de 48 estudiantes, equivalente al 64 % de la población que realizaba la práctica pedagógica en la básica primaria.
- 3) Selección de técnicas de recolección de información: revisión documental de diarios de clase, propuestas de trabajo de grado de los estudiantes, así como el proyecto de área o documentos de referencia que utilizan las Instituciones Educativas Municipales para el área y las planeaciones semestrales de cada espacio académico de los docentes del programa de Licenciatura en Educación Física. También se llevó a cabo la observación a los estudiantes en formación y a los niños durante la clase de Educación Física. Igualmente, se tomó como técnica la entrevista a grupo focal, conformando 12 grupos focales organizados por institución, (tabla 1).

**Tabla 1.** Grupos focales Instituciones Educativas Municipales de Pasto.

Grupos focales	Instituciones educativas municipales de Pasto	Comunas	Número de estudiantes
GF1	Luis Delfín Insuasty, Sede Central	1	3
	Sede Joaquín María Pérez	6	
GF2	Artemio Mendoza, Sede Club de Leones	10	2
	Sede Hermógenes Zarama	11	
GF3	Ciudad de Pasto Sede Miraflores	4	4
	Sede Central	5	
GF4	Luis Eduardo Mora Osejo, Sede Niña María,	4	4
	Sede La Minga, Sede Rosario, Sede Emilio Botero, Sede 12 De Octubre	5	
GF5	San José Bhelemitas	6	4
GF6	San Juan Bosco, Sede Principal	2	4

	Sede Maridiaz	9	
GF7	Libertad	6	3
GF8	Ciudadela de la Paz	10	4
GF9	MERCEDARIO	3	2
GF10	Chambu Sede Santa Clara	5	2
GF11	Aurelio Arturo Martínez	9	3
GF12	Liceo Universidad de Nariño	7	4

4) Análisis e interpretación de resultados: en el tema de estudio Estilos de vida saludable que promueven los estudiantes desde la práctica pedagógica, para lo que se construye, en primera instancia, una estructura categorial donde se establecen las siguientes categorías de análisis:

**Tabla 2.** Cuadro categorial.

Categoría de Análisis	Categorías	Subcategorías
Estilos de vida saludable desde la práctica pedagógica	Conocimientos (por parte de los estudiantes en formación)	Bienestar físico Bienestar social
	Estrategias pedagógicas (por parte de los estudiantes en formación)	De promoción de la salud De prevención primaria de la enfermedad

Siendo esta la base para la búsqueda de la teoría e implementación de las técnicas, con el fin de obtener la información. Al respecto, Ballén et al. (2007), plantean que “la organización de los datos por los instrumentos empleados es primordial para su procesamiento” (p.55).

La información, por tanto, fue clasificada en varias matrices mediante el rayado y luego la codificación para, más adelante, encontrar la relación entre las mismas y ser agrupada, analizada y puesta en discusión, confrontación y argumentación con la teoría.

Además, Ballén et al. (2007) expresan:

[Para] la validación de los hallazgos encontrados en la recolección y el análisis de la información se cuenta con estrategias básicas: el permanente contacto con los actores y participantes, la triangulación y la contrastación continua de los datos con la literatura producida desde la teoría ya existente (p.55).

## Hallazgos y discusión

### *Hallazgos y conocimientos sobre el bienestar físico y social por parte de los estudiantes-maestros*

Con relación al bienestar físico y social, los grupos focales GF2, 3, 4, 6, 9, 10 y 12, indican que este hace referencia a:

**Bienestar físico:** cuidado de sí mismo, sentirse físicamente bien, prevenir enfermedades, buenos hábitos alimenticios y personales. **Bienestar social:** tener relaciones interpersonales agradables y notorias, siempre tratando de formar una empatía con los demás mediante la comunicación para lograr un desarrollo óptimo de la personalidad.

Los GF 5 y 8 expresan:

Lograr la integralidad corporal mediante la práctica de los deportes y actividades derivadas de la educación física, y lograr una función armoniosa de nuestro cuerpo, así como saber relacionarse.

Y los GF 1, 7 y 11 opinan:

Los dos van de la mano. Bienestar físico es inherente a bienestar social, porque una persona que se mantiene bien físicamente, tiene mejores posibilidades de relacionarse, su vitalidad y su aspecto lo hacen seguro ante la sociedad, puede desempeñarse mejor, y las actividades deportivas contribuyen a la autoestima y las buenas relaciones con los demás.

Cuando se habla de cuidado de sí mismo dentro del bienestar físico, se alude a “la práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso” (Guerrero, 2014, p.29), aunque este último no es expresado por los estudiantes. Es así como en el documento *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte* (Ministerio de Educación Nacional, 2010) por el cual algunas de las instituciones basan sus contenidos, menciona que, de primero a quinto año escolar, los desempeños axiológicos tienen que ver precisamente con el cuidado de sí mismo, a saber, “aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física” y “reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud”, desempeños que los estudiantes-maestros ubican en sus planes de clase, pero que no fueron verificados durante la observación. De igual manera, se indaga a los estudiantes sobre lo que entendían por higiene corporal, y solo atribuyeron este concepto a la *hidratación*, observando en las clases de educación física que no todos los niños llevaban agua u otro líquido para su ingesta.

Delgado & Tercedor (2002) destacan que la higiene corporal tiene que ver con asearse la piel, la boca, la nariz, los oídos, las manos, los pies, las partes íntimas, además de cambiarse diario de ropa, empezando por la ropa interior.

Casi la totalidad de los niños no se lavan las manos, ni antes, ni después de ingerir los alimentos, y muy pocos lo hacen debido a que el estar jugando hace que se olviden de lo que deben hacer, debiendo ir al curso después de clase o del recreo (Observación).

En lo que refiere a los hábitos alimenticios, como parte del cuidado de sí mismo, después de la observación en las 12 instituciones, se logra detectar en las cafeterías, restaurantes y comedores el siguiente escenario:

Los alimentos que están a la venta son productos chatarra, cargados de grasa y de azúcares, como son los productos de paquete y las gaseosas. De igual manera, los niños, en los recreos compran refrescos económicos que contienen agua y endulzante, acompañado de dulces y golosinas que, por su precio, están al alcance de su dinero (Observación).

Lo que llevó a preguntar a los estudiantes acerca de sus conocimientos sobre los EVS desde el componente político, administrativo, pedagógico, psicológico, didáctico y biológico que componen el plan de estudios del programa de Licenciatura en Educación Física de la Institución Universitaria CESMAG, hasta séptimo semestre. Lo anterior dejó entrever que los estudiantes poseen conocimientos vagos y abordan el tema de forma general y sin una comprensión clara; además, no tienen en cuenta los conocimientos adquiridos en algunos espacios académicos o, en caso contrario, manifestaron no recordar los contenidos vistos sobre el tema.

Ello condujo a hacer una revisión de las planeaciones de los docentes de los espacios académicos del programa Licenciatura en Educación Física, encontrando algunos temas de interés básicos, pero de corte más teórico que práctico, que apuntan a la adquisición de conocimientos interdisciplinarios, presentando desde la Biología, Biomecánica, Morfofisiología o Fisiología, una valiosa composición, descripción, análisis e interpretación del cuerpo humano, así como la comprensión y la importancia de los sistemas frente a la práctica del ejercicio y la actividad física, teniendo presente siempre que se realice de manera moderada, algo fundamental para la salud.

Igualmente, se verificó la existencia de espacios académicos electivos, a partir de los cuales los estudiantes-maestros tuvieron la oportunidad de inscribirse y no lo hicieron, como sucedió con las electivas *Nutrición y Primeros Auxilios*, en tercer semestre, y *Actividad Física o Didáctica de las Actividades Rítmicas*, en séptimo semestre, así como otros espacios que se ofrecen en semestres superiores, como es el caso de *Actividad Física y Salud*, ofrecida en octavo semestre. Estas electivas son necesarias para que los estudiantes inicien sus prácticas en la escuela, puesto que resultan ser de mayor utilidad en el campo educativo. Por tanto, falta coherencia en la organización de la malla curricular y análisis de los espacios académicos de carácter obligatorio y opcional, que corresponda al perfil ocupacional del egresado de Licenciatura en Educación Física, puesto que repercute en la obtención de los conocimientos conceptuales y prácticos a la hora de la enseñanza.

Además, en algunos espacios no se observa bibliografía inherente a los elementos que debe conocer el estudiante en formación, como sucede con el espacio académico *Educación Ambiental*, donde no se observa un fundamento desde el documento *Orientaciones Pedagógicas para la Educación física, Recreación y Deporte* (2010), el cual propone, como una de sus metas, apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente, y como competencia axiológica corporal construir un estilo de vida en el cual se respete el medio ambiente.

Desde el espacio académico *Política y Legislación Educativa*, ofertado en cuarto semestre, se especifica como competencia central:

Analizar la política pública colombiana en materia de educación para reflexionar sobre el papel protagónico que puede y debe ejercer el maestro para aportar al crecimiento y estabilidad política, económica y social del país, mediante conocimientos sobre el estado y el diseño de una política pública y la carrera docente.

Se requiere complementar las anteriores temáticas con aspectos relacionados con referentes legales que ayuden a comprender las orientaciones, políticas, metas y programas destinados a la formación integral de la niñez, como aspectos claves en la formación de maestros.

Pasando al área básica, componente pedagógico y psicológico, desde el espacio académico *Sociología Educativa y Psicología*, los estudiantes coinciden en que los EVS “contribuyen a mejorar la calidad de vida de la persona y a una mejor interrelación entre las personas”. Al respecto Turo & Márquez (2012) conciben los EVS “como la forma de vida de las personas o de los grupos” (p.38). Ello deja en claro la necesidad de insistir en la importancia de conocer la teoría, para que ésta sea reflexionada y reflejada en la práctica. Wilson et al. (1987) expresan que “el conocimiento base en la enseñanza es el cuerpo de comprensiones, conocimientos, habilidades y disposiciones que un profesor necesita para enseñar efectivamente en una situación dada” (p.107).

Al respecto, los investigadores consideran que los docentes deben ser prácticos en la orientación de los conocimientos, es decir, deben generar inquietudes que permitan que los estudiantes empiecen a indagar por los temas inherentes a su objeto de estudio, y llevar de manera competente su práctica pedagógica.

La formación de los estudiantes de Licenciatura debe apuntar a lo que la Ley General de Educación, Ley 115 de 1994, define en su Artículo 109 como una de sus finalidades:

Desarrollar la teoría y la práctica pedagógica como parte fundamental del saber del educador. En este sentido, la relación de las teorías inmersas en los saberes disciplinares y pedagógicos, y las didácticas que permiten en la práctica el desarrollo de dichos saberes, se conjugan en el quehacer del docente, en tanto que entre ellas existe una relación dialéctica.



Los conocimientos adquiridos deben generar reflexión en el estudiante, para fortalecer su práctica pedagógica, tal como lo expresa Díaz:

Sin lugar a dudas, es una situación que debe ser examinada como consecuencia de las implicaciones que tiene, entre algunas, en las siguientes áreas: (a) Políticas de Docencia del Estado, (b) Programas de Formación Docente de las Universidades y (c) Ejercicio Docente [...] en las instituciones educativas, por citar los más importantes (2006, p.94).

En este sentido, las condiciones externas, como las teorías alrededor de la política pública, la visión de la Universidad, el centro educativo, la malla curricular, las planeaciones útiles del orientador con unas fuertes estrategias pedagógicas para que el estudiante pueda ejercer de forma adecuada y propositiva en cualquier nivel de formación de una institución educativa, determinan cada vez más una reestructuración del acto educativo.

Con base en los proyectos de área que contienen las instituciones, se distingue que los estudiantes no realizan una apropiación del mismo, observándose en los diarios de clase, herramienta de trabajo donde programan las clases:

Los conocimientos didácticos del contenido se limitan a realizar solo actividades desde el componente lúdica motriz, olvidando aspectos relacionados con los estilos de vida saludable, entre ellos: la construcción de conocimientos, toma de conciencia, actitudes y habilidades en los niños de básica primaria, como es la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado sí mismo y de los otros, el descanso, el respeto a la diferencia, la actividad corporal regular, la hidratación y el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos para la prevención de daños ecológicos.

Igualmente, se detecta que en dicho plan no hay claridad en la descripción, núcleo temático, temática a desarrollar y tipo de clase, siendo desorganizados en la planeación, puesto que no hay continuidad de los temas. Igualmente se observa que solo tres grupos focales manejaron los proyectos de área, ante lo cual los estudiantes-maestros mencionan, de los demás grupos, que no les “facilitaron el proyecto de área porque se encuentra en la sede principal y las docentes de primaria manejan otros”.

En cuanto al bienestar social, algunos proyectos hacen mayor énfasis en este elemento, siendo el caso de la I.E.M 2, quien presta importancia al desarrollo conceptual e interacción social del estudiantado, ofreciendo total interés a las competencias básicas como las Intelectuales (toma de decisiones, creatividad, solución de problemas, atención, memoria y concentración), Interpersonales (comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, manejo de conflictos, capacidad de aceptación y proactividad), Personales (orientación ética, inteligencia cenestésico-corporal, inteligencia emocional, adaptación al cambio), Organizacionales y Tecnológicas, en menor proporción.



Además, se encontró que, de las competencias básicas, los estudiantes-maestros de las I.E.M 3 y 7 priorizan, desde las competencias interpersonales, las habilidades sociales mencionando que “se dan a conocer por uno, mediante la ayuda a los problemas de las personas que están en una sociedad y cómo se interactúa armónicamente con las personas que se encuentran a su alrededor”. Sin embargo, los estudiantes priorizan el componente físico antes que el social, desconociendo que hace parte de los EVS. Angrehs et al. (2011) consideran que las habilidades sociales son “aquellos comportamientos o conductas específicas y necesarias para interactuar y relacionarse con el otro de forma afectiva, satisfactoria y exitosa socialmente” (p.17), lo que debe inculcarse desde edades tempranas, para una mejor convivencia en la escuela.

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en España plantea, respecto a las habilidades sociales en el currículo:

[...] la competencia social y las habilidades de interacción social en infancia y adolescencia, en general no se trabajan ni se enseñan de forma activa, deliberada y sistemática dentro del contexto escolar. La competencia social se olvida y se relega o no se enseña sistemáticamente. La escuela, como transmisora de los valores dominantes en la sociedad, todavía sigue focalizando su atención en los aspectos intelectuales más relacionados con el éxito académico, olvidando o relegando la enseñanza sistemática de comportamiento de bienestar interpersonal y personal (2000, p.46).

Dentro de los EVS se busca la integralidad, es decir, el bienestar físico y psicosocial, y es por eso que el área de educación física es el espacio adecuado para ese encuentro, puesto que en lo corporal convergen determinantes biológicos, ambientales, psicológicos, sociales y espirituales, que buscan, desde la práctica pedagógica de los estudiantes-maestros del programa Licenciatura en Educación Física, la promoción de estilos de vida saludable en la niñez. En este sentido, Castañer & Camerino señalan:

El cuerpo es objeto de múltiples lecturas y la educación física es copartícipe de ello. Es, sin duda, la pedagogía de la actividad física la que puede abarcar todos los cometidos de una adecuada educación y vivencia corporal, siempre y cuando su capacidad de visión sea amplia e integral (Castañer et al., 2006, p.7).

En concordancia con lo anterior, la institución I.E.M 12 presta importancia, en su proyecto de área, al desarrollo integral del niño. Tiene como eje problema ¿Qué aporta a los actores el conocimiento del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales?, Y como núcleo de competencias a desarrollar, la ciudadana, cultural y artística, autonomía e iniciativa personal, comunicativa y lingüística, actividad física y entrenamiento, expresión corporal, de la salud y el ocio, praxiológica, analítica, crítica, de liderazgo, intelectual, personal e interpersonal, cui-

dado del medio ambiente. Este último, también olvidado por el currículo y desarticulado respecto a la salud, idea errónea que debe empezar a modificarse, buscando la psicohigiene, es decir “afianzar el equilibrio entre los tres pilares lo bio-psico y social, un estado de bienestar anímico con relación a la salud corporal y social” (Urra, 2014. p.69).

Los hallazgos, por tanto, permiten determinar que los estudiantes-maestros deben continuar con entusiasmo, como lo afirma Flores (1997), al mencionar que en la etapa de “aprendencia”<sup>2</sup> se empieza por profundizar los discursos relacionados con los EVS, no solo desde la disciplina de la educación física, sino desde la relación que esta tiene con otras áreas del conocimiento, puesto que, como maestro en formación, la teoría y la práctica bien concebida beneficiarán la salud de la población infantil, pues el objetivo primordial de la educación física es educar para la salud desde edades tempranas.

Cañizares & Carbonero (2016), señalan que “la sociedad demanda una educación física escolar que fomente la salud, que dote de los conocimientos y actitudes necesarios para una adecuada práctica de actividad física y que ésta consiga la incorporación a la vida cotidiana” (p.97). En este sentido, se debe reestructurar constantemente la acción pedagógica, estando atentos a:

Desaprender y volver a aprender, puesto que las nociones recibidas serán vigentes según el tiempo y el espacio, igual que cambian las tendencias y las necesidades del contexto según como va creciendo en desarrollo político, económico y social y estar constantemente evaluándose, puesto que es una manera de mejorar, transformar o cambiar sus prácticas, lo que hace experimentar nuevas formas, crear, innovar, exigirse y retarse (Castaño, 2017, p.56).

### *Hallazgos y estrategias pedagógicas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad primaria*

Martínez (2017) plantea que la promoción de la salud y prevención de la enfermedad se refieren a la orientación higiénica, orientación nutricional y la capacitación a personas que atienden población infantil. Con base en ello se preguntó a los estudiantes:

¿Qué tipo de estrategias pedagógicas utilizan para la promoción de la salud?

Al respecto, los GF 2, 7, 9, 10 y 12 indicaron que las estrategias aplicadas eran *charlas* educativas; el GF 4, socializaciones, videos educativos y dramatizaciones; los GF 5, 8 y 9, recomendaciones al inicio o al final de la clase; los GF 1 y 3, explicaciones sobre las actividades recreativas y deportivas que realizaban en la clase de educación física; el GF 11, exposiciones; y el GF 6, asignación de nota evaluativa. Todos los grupos lo hicieron en función de aspectos

---

<sup>2</sup> Estado de “estar-en-proceso-de-aprender”, esta función del acto de aprender que construye y se construye, y su categoría de acto existencial que caracteriza efectivamente el acto de aprender, indisociable a la dinámica de los seres vivos. Trocmé-Fabre: Apprendre aujourd'hui dans une Université apprenante. Texto presentado en el Congreso Internacional de Lucarno, Suiza, 30 de abril a 2 de mayo de 1997.

como la indumentaria adecuada para la realización de las clases, el cuidado de la piel mediante el protector solar, la hidratación, el uso de la toalla antes, durante y después de la clase, el consumo de frutas, la actividades deportivas, lúdicas y la realización de estiramientos.

Teniendo en cuenta estos hallazgos durante la entrevista, y al revisar los planes de clase de los estudiantes y la observación a los mismos, solo se contempla como estrategia recomendaciones y *charlas* educativas alrededor de los aspectos que mencionaron. Sí se pudo corroborar la implementación de estrategias para la dimensión física, en su mayoría juegos, rondas, actividades lúdicas para la actividad corporal, y ejercicios para los estiramientos. De acuerdo con Sierra (2007), una estrategia pedagógica es:

Esa concepción teórico práctica de la dirección del proceso pedagógico durante la transformación del estado real al estado deseado, en la formación y el desarrollo de la personalidad, de los sujetos de la educación, que condiciona el sistema de acciones para alcanzar los objetivos, tanto en lo personal, lo grupal como en la institución escolar (p.19).

En ese sentido, la actividad corporal es relevante en la educación física, en tanto “contribuye a mejorar la salud física de quien la realiza porque favorece la función de los distintos sistemas corporales y reduce la probabilidad de enfermedades cardiovasculares y degenerativas” (Cañizares & Carbonero, 2016, p.96), además de mejorar las condiciones psicosociales del niño, generando, de esta manera, una mejor calidad de vida. Sin embargo, el estudiante-maestro debe movilizar otro tipo de acciones, que, sumadas a la práctica, logren concientizar a los niños sobre una vida saludable.

Teniendo en cuenta este aspecto, se identificó también desde el plan de estudios, que los estudiantes-maestros de séptimo semestre “en los dos últimos años de carrera de formación deben realizar un proyecto pedagógico, que surge de la identificación y descripción de un problema en un grupo de niños, para luego realizar una búsqueda juiciosa de planteamientos teóricos y metodológicos y posteriormente formular y ejecutar estrategias, con el fin de mejorar o solucionar en lo posible la realidad encontrada”(Castaño & Acevedo, 2015, p.166), logrando detectar, para el periodo I de 2017, que de 21 grupos de estudiantes, 8 escogieron trabajar con la básica primaria de las I.E.M, apuntando 5 grupos específicamente a temas relacionados con la competencia motriz, dedicándose exclusivamente a obtener resultados de ejecución, uno a la competencia expresivo corporal, orientado a mejorar el lenguaje corporal, y dos a la competencia axiológica, en la cual intervienen elementos de la salud como los valores y la higiene postural.

Se deja ver en los planes de clase, en la fase introductoria, lo relacionado con recomendaciones de salud o sobre los valores –competencia axiológica–; en la fase inicial, central y final,

las actividades motrices –competencia motriz–; y, en otros casos, solo cumplen con los objetivos del proyecto. Por tanto, se observa que las competencias se desarrollan en tiempos diferentes de la clase, lo que debería hacerse durante toda la clase.

Es importante tener en cuenta que el tema específico, la estrategia y el contexto harán la diferencia de todos los proyectos pedagógicos, para los investigadores y estudiantes de educación física. Cabe resaltar que no se deben olvidar las otras competencias; deben desarrollar el tema central en función de la salud y los EVS, y no deben ser solo parte de un proyecto, sino que deben estar implícitos, pues se verifica que los estudiantes toman los hábitos y estilos de vida saludable solo como temas de investigación, más no como temas para ser desarrollados en su programación diaria, y menos en estudiantes de básica primaria.

La salud debe formar parte de la programación diaria de los estudiantes en las escuelas, y debe permitir la generación de entornos educativos saludables, basados tanto en “espacios físicos, limpios, higiénicos y estructuralmente adecuados con entornos psicosociales sanos, seguros, libres de agresión y violencia verbal, emocional o física” (Munugarrem, 2014).

Para los investigadores, el modo como se expresa la competencia axiológica (Ministerio de Educación Nacional, 2010), no debería estar separada de las demás competencias, sino que debería estar agrupada de tal manera que se logre visualizar que, desde la actividad corporal, se consigue la integralidad, tomando como punto de referencia la salud. De esta manera, el estudiante-maestro buscará estrategias pedagógicas que apunten poco a poco al desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños de manera conjunta.

Es evidente que los estudiantes no prestan atención a los EVS, pues se necesitan más que recomendaciones y charlas educativas para promocionar la salud. Al respecto, se requiere un tiempo prudente y acorde a las necesidades del entorno, teniendo en cuenta el proceso formal, situación que no fue evidente en la observación. Para ello se sugiere aplicar métodos, estilos, técnicas y procedimientos, con el fin de obtener resultados a corto, mediano y largo plazo.

Echeverry (2007) menciona algunas estrategias pedagógicas fundamentales, como son: los arreglos o agrupaciones instruccionales, el formato de clase, métodos de enseñanza, objetivos curriculares y resultados de aprendizaje, adaptación del método de respuesta evaluación, condiciones ambientales, modificación de los materiales didácticos, nivel de personal de ayuda y una actividad alternativa.

Además, se debe recurrir al trabajo cooperativo, con clases en ambientes alegres, donde se realicen actividades sencillas de comprender con base en las características del niño. Las recompensas por su buen trabajo y el seguimiento continuo, serán elementos claves para desarrollar la clase de educación física y comunicar los temas relacionados con el área, como son la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de la enfermedad.

En cuanto a la prevención de la enfermedad, Bizkarra (2004) la define como “reacciones del organismo ante una pérdida de equilibrio”, pero, a juicio de los investigadores, pueden ser biológicos o conductuales, donde hay responsabilidades conjuntas en las cuales intervienen los otros y el entorno.

Al respecto los estudiantes de los GF 1, 2, 3, 7 y 9 afirman que algunos grupos no diferencian los términos promoción y prevención; el GF 10 manifiesta que no realiza ninguna acción; y los GF 4, 8, 11 y 12 expresan que “dialogan con los estudiantes sobre la postura correcta, sobre el calentamiento y estiramiento antes de iniciar la clase para prevenir lesiones, así como consejos sobre una alimentación balanceada y una buena hidratación en temperaturas altas”. Sin embargo, en el diario de clase y en la observación solo se logra constatar en la fase inicial de la clase, que se da tiempo para el calentamiento, y en algunas ocasiones para el estiramiento. Igualmente, al querer entablar con ellos una conversación sobre conceptos de salud y enfermedad, sus repuestas eran confusas y con escaso dominio del tema. Al respecto, Castro (2006) expresa que los conocimientos sobre la salud, son precisamente una estrategia para la promoción y prevención de la enfermedad, “porque ello permite reconocer la concepción de salud, los objetivos, las acciones y las metodologías que se han desarrollado, los contenidos, los actores involucrados y los diferentes alcances y limitaciones”.

Quizás sea oportuno decir que el estudiante-maestro, al contar con los conocimientos biopsicosociales, podrá adquirir de otros especialistas de la pedagogía formas útiles y más apropiadas para movilizar lo aprendido. En este sentido, se les preguntó:

*¿Han solicitado ayuda a otros profesionales para llevar a cabo estrategias de promoción y prevención?*

Al respecto afirmaron: los GF 4 y 10 se apoyaron de los psicólogos para que hablaran sobre las adicciones y la autoestima; los GF 2, 3, 5, 6, 9, 11 y 12 no solicitaron ayuda; y los GF 7, 3 y 1 pidieron a los docentes del programa del componente biológico recomendaciones sobre la actividad física. Esta situación preocupa porque, teniendo en cuenta los hallazgos con relación a los contenidos, falta claridad y mayor apropiación de las temáticas en torno a la salud, como también, en opinión de los investigadores, los estudiantes no encuentran relación de algunos temas sociales e higiénicos con la salud, limitando su perfil ocupacional solo al bienestar físico desde el hacer.

Los investigadores sugieren que el estudiante empiece a indagar sobre métodos donde se implementen actividades sobre situaciones reales, para que el niño entienda los discursos teóricos sobre la prevención de la enfermedad. Como lo plantea Ortiz (2012), “el diálogo problémico, es decir que en lugar de la exposición informativa se planteen situaciones problemáticas que el niño deberá resolver, para este sea copartícipe de la respuesta a dicha indagación”, logrando del niño interés, reflexión y autoconciencia por los temas de salud. Para

este método, el estudiante de licenciatura debe conocer muy bien el contexto de los estudiantes para dirigir y desarrollar con habilidad el diálogo, siendo accesible y asertivo.

Igualmente, estilos que impliquen un “aprendizaje activo y significativo que obliguen desde la educación física a la indagación y a la experimentación motriz, donde las palabras claves sean tareas de resolver, indagación, búsqueda, aprender a aprender” (Sicilia & Delgado, 2002, p.32), para el caso, el estilo descubrimiento guiado y resolución de problemas (Moston, 1978) o estilos de enseñanza que propicien la socialización, como el juego de roles, el trabajo grupal y la simulación (Joice & Weil, 1985). Es decir, que los niños empiecen a concientizarse de cómo prevenir enfermedades que dependen en gran parte del autocuidado.

Delgado & Tercedor (2002) plantean que “la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud y los factores de riesgo y comportamiento de riesgo, además del uso de la asistencia sanitaria” (p.39) también debería ser incluida en las estrategias para, de esta manera, comprender las inequidades en las condiciones de vida, distribución del dinero, distribución de los recursos, crecimiento urbano, como algunos elementos que son determinantes para la salud.

Con relación a la implementación de estrategias para conocer el estado de salud de los niños atendidos en la práctica pedagógica, los GF 2, 7, 8, 9, 10, 11 y 12 no hacen valoración; los GF 1,3 y 5 realizan observación, además de preguntar a la directora de grupo; los GF 4 y 6 realizan “la ficha diagnóstica a todos los estudiantes con su respectiva foto, datos personales del estudiante y padres de familia, antecedentes de salud, peso, talla, frecuencia cardiaca y algunas especificaciones médicas en caso de enfermedad”.

Sin embargo, no existe una ficha que valore el estado actual de los niños en el plan de clase que demuestre que esto se realice. Por tanto se buscó si existía en la práctica pedagógica algún material, corroborando que existe una ficha diagnóstica que necesita, a consideración de los investigadores, ser analizada para complementar algunos elementos, lo que permitirá obtener resultados que posibiliten determinar qué tipo de actividades corporales pueden llevarse a cabo con los niños, teniendo en cuenta la intensidad, frecuencia y duración, así como tener la facultad de orientar al padre de familia en cuanto a sugerencias y recomendaciones que tengan que ver con hábitos higiénicos y de valoración nutricional para conocer el grado de delgadez, obesidad o sobrepeso para la prevención de la enfermedad primaria, así como determinantes sociales y psicológicos que tienen que ver con la salud.

De acuerdo con Flores (2012), “la biopedagogía se edifica en la praxis, es decir, en la interrelación de reflexión y en la acción transformadora, las cuales se amalgaman en la construcción de sentidos y generan conocimiento” (p.2); es decir, se trata de revivir, revitalizar la acción desde la reflexión para convertirla en un acto con sentido.

La formación del educador físico en la actualidad exige nuevos retos, y uno de estos es el bienestar de las personas desde todas las dimensiones. Es por eso que se debe estar preparado con conocimientos conceptuales, procedimentales y sociales que respondan de manera adecuada a las necesidades de los diferentes grupos etarios, comenzando desde la infancia.

Según Castaño (2017), se debe propender por fortalecer la disciplina de la Educación Física, asumiendo un discurso que incorpore:

1. Saberes didácticos del contenido de corte innovador, para la identificación y comprensión de los contenidos, estrategias, recursos, apoyos de las tecnologías de la comunicación y una evaluación que cumplan con los objetivos, las competencias o desempeños según como lo requiera la norma establecida en el centro o entidad.
2. Saberes básicos encaminados al campo humanístico, comunicativo y de las ciencias básicas, en donde el cuerpo es la herramienta, y la oralidad desde el conocimiento de otras lenguas será la manera de comunicarse, relacionarse y comprometerse con una comunidad que es diversa para la construcción de un mejor territorio de vida.
3. Saberes interdisciplinarios, para conocer la caracterización física, intelectual y socio-cultural de la población con la que actúa, con el fin de articular los procesos de su disciplina a fin de desarrollar, proponer o intervenir con propuestas de investigación para la mejora continua del área.
4. Saberes pedagógicos, para que, desde el conocimiento, reflexión y análisis de los modelos, teorías, tendencias y diseños curriculares, se pueda discutir y aportar en la deconstrucción o afinamiento de los contenidos curriculares del área (p.55-56).

El estudiante del programa de Licenciatura en Educación Física debe buscar y apropiarse de la teoría, la cual debe estar implícita en los planes de estudio, así como también de los talleres de formación complementaria que se realiza desde la práctica pedagógica, de las capacitaciones que propone la universidad y del entorno donde realizará sus prácticas, para ser más competentes.

El docente de la universidad es quien forma y a la vez orienta las temáticas, y por su experiencia da a conocer su punto de vista, pero el estudiante maestro debe seguir indagando porque la información está a su alcance, y es su deber contextualizarla y atreverse a proponer y experimentar.

Según Ashton (1990), se necesita el profesionalismo de muchos y no el profesional de la promoción. Por tanto, el estudiante en formación de licenciatura en educación física también debe ser un profesional que ayude a promocionar la salud y a prevenir enfermedades como mediadores en la obtención de buenos estilos de vida saludable.



## Conclusiones

- Al estudiante del programa de licenciatura en educación física le falta buscar, indagar, apropiarse, profundizar y movilizar la teoría brindada en los espacios académicos del plan de estudios, así como también de los talleres de formación complementaria que se realiza desde la práctica pedagógica, de las capacitaciones que propone la universidad, y de la realidad que le proporciona el contacto con los niños.
- Por parte de los estudiantes-maestros, falta la exploración de nuevas respuestas a las necesidades del mundo contemporáneo, encaminando a los niños desde tempranas edades al disfrute de la vida de forma sana, generando positivos estilos de vida saludable y, dentro de estos, el desarrollo de habilidades y capacidades necesarias para su vida adulta, las cuales los beneficiarán de manera sustancial en su dimensión psicológica, fisiológica, física, mental, espiritual, académica y social.
- Las instituciones educativas municipales públicas de la ciudad de San Juan de Pasto, ejecutan cada una sus proyectos de área de educación física, por tanto al estudiante le hace falta involucrarse en estos procesos, adaptarlos o gestionar cambios sobre teorías o prácticas en torno a un modelo de educación para la salud, teniendo en cuenta que los escenarios son heterogéneos y diversos en la básica primaria.
- Se sugiere al programa de licenciatura en educación física, fortalecer en los estudiantes las competencias básicas (enseñar, formar y evaluar) exigidas por los lineamientos de calidad y establecidas desde la filosofía de la institución y objetivo del programa.

## Referencias

- Angrahs, R., Crespi, P., & Muñoz, C. (2011). *Habilidades Sociales*. Madrid, España: Paraninfo.
- Ashton, J. (1990). *La nueva salud pública*. Barcelona: Editorial Masson.
- Ballén, M., Pulido, R., & Zúñiga, F. (2007). *Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa: teorías, procesos, técnicas*. Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Bizkarra, K. (2004). *La enfermedad: ¿qué es y para qué sirve?* Barcelona: Editorial Obelisco.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Castañer, M., Motos, T., Sánchez, R., Grasso, A., López, C., & Mateu, M. (2006). *La inteligencia corporal en la escuela. Análisis y propuestas*. Barcelona: Grao.
- Castaño, C. (2017). Tras las huellas de la educación física y los discursos que deberían pensarse. *Escenarios Investigativos*, 1, 53-63.

- Castaño, C., & Acevedo, M. (2015). *Aportes del estudiante en formación del programa de licenciatura en educación física en el desarrollo integral de la niñez*. Colombia: Todos Ponemos, Fundación Universidad del Norte.
- Castro, J. (2006). Los paradigmas sobre el proceso salud-enfermedad y sus consecuencias en la educación para la salud. En D. Cevallos & N. Molina (Eds.), *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia* (pp.13-28). Medellín, Colombia: Funámbulos Editores.
- Castro, J. (2007). *Los paradigmas sobre el proceso salud-enfermedad y sus consecuencias en la educación para la salud*. En D. Cevallos y N. Molina (Ed.), *Educación corporal y salud. Gestación, infancia y adolescencia* (pp. 13-28). Medellín: Funámbulos Editores.
- Congreso de la República de Colombia. *Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la ley general de educación*. Colombia: El Congreso.
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Zaragoza: Inde Publicaciones.
- Díaz, V. (2006). Formación docente, práctica pedagógica y saber pedagógico. *Laurus Revista de Educación*, 12, 88-103.
- Echeverry, A. (2007). *El manual del docente. Estrategias e ideas creativas que le facilitarán la labor educativa*. Bogotá: Aula Abierta.
- Flores, L. (2012). Aprendizaje en la docencia y construcción de conocimiento biopedagógico. *Revista Electrónica Educare*, 16(2), 85-93.
- Guerrero, M. (2014). *Organización de espacios y tiempos en educación infantil*. Andalucía: Mardapal Interactive, Media, S.L.
- Joice, B., & Weil, M. (1985). *Modelos de enseñanza*. New Jersey: Editorial Anaya.
- Martínez, R. (2017). *Salud y enfermedad del niño y del adolescente*. México: Manual Moderno.
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. España: El Ministerio.
- Ministerio de Educación Nacional (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física recreación y deporte*. Bogotá: El Ministerio.
- Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física: del comando al descubrimiento*. Buenos Aires: Paidós.

- Munugarrem, M. (2014), Las escuelas y las universidades promotoras de salud. En A. Sarria & F. Villar (Eds.), *Promoción de la salud en la comunidad*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Ortiz, A. (2012). *Metodología de la enseñanza problémica en el aula de clases*. Colombia: Ediciones Asiesca.
- Sicilia, A., & Delgado, M. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Sierra, A. (2007). *La estrategia pedagógica, su diseño e implementación*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Tuero, C., & Márquez, S. (2012). *Estilos de vida y actividad física*. Madrid: Díaz de Santos.
- Urra, J. (2014). *Psicohigiene: el cuidado de uno mismo y de los demás*. España: Editorial Aguilar.
- Wilson, S., Shulman, L., & Richert, A. (1987). "150 different ways" of knowing: *Representations of knowledge in teaching*. En J. Calderhead (Ed.), *Exploring teacher thinking* (pp.104-124). Londres: Cassell.