

INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

HÁBITOS SALUDABLES EN SECUNDARIA

Trabajo final de Grado presentado al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes como parte de los requisitos para la obtención del Diploma de Graduación de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Docente: Fernando Borgia

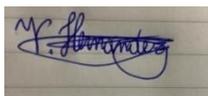
VALENTINA HERNÁNDEZ

MONTEVIDEO

2019

DECLARACION DE AUTORÍA

La abajo firmante, Valentina Hernández, es la autora y la responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

A small rectangular image showing a handwritten signature in blue ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to read 'Valentina Hernández'.

Valentina Hernández

RESUMEN

Esta investigación se presenta como parte de los requisitos para la obtención del título de la Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

El estudio se realizó en una institución privada, de enseñanza formal, de la ciudad de Montevideo. El trabajo se planteó en tres etapas: aproximación diagnóstica, propuesta de mejora y redacción del documento final. En la primera de ellas, realizada durante el primer semestre, se identificó el tema hábitos saludables como un posible problema a estudiar. Se trabajó empleando la metodología de estudio de casos. Se realizaron entrevistas semiestructuradas al coordinador de Educación Física y a profesores de la institución. Además, se aplicó un cuestionario a un grupo de estudiantes y se realizó análisis de información de planificaciones docentes. Los datos recogidos en cada etapa se analizaron y se realizó una triangulación de los mismos. Luego, en el segundo semestre se formuló, en forma conjunta con la institución, una propuesta de mejora que incluye objetivos, metas, actividades, presupuesto y cronograma de ejecución. Finalmente se redactó el documento que constituye el trabajo final de grado.

Se trata de una investigación aplicada en la que se utilizan como principales instrumentos de recogida de datos la entrevista, el análisis de información y el cuestionario.

Palabras clave: hábitos saludables, educación física para la salud, evaluación

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. ENCUADRE TEÓRICO	8
2.1 Educación Física y promoción de la salud.....	8
2.2 Educación para la salud	9
2.3 Salud.....	10
2.4 Hábitos saludables.....	11
2.5 Evaluación	13
3. EL CASO EN ESTUDIO	15
4. PROPUESTA METODOLÓGICA	16
4.1 Paradigma y modalidad de investigación	16
4.2 Estudio de caso	17
4.3 Preguntas de investigación	18
4.4 Universo y muestra	18
4.5 Instrumentos de recolección de datos	19
4.6 Fases del estudio.....	20
4.6.1 Primera fase.....	21
4.6.2 Segunda fase.....	23
4.6.3 Tercera fase.....	24
5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN	25
5.1 Aproximación diagnóstica	25
5.1.1 Entrevista exploratoria	25
5.1.2 Primera colecta de datos	26
5.1.3 Segunda colecta de datos	29
5.1.4 Análisis de información.....	32
5.1.5 Modelo final	33
5.1.6 Respuestas a las preguntas de investigación	34
5.2 Propuesta de mejora.....	36
6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	39
6.1 Resultados en relación a la institución educativa.....	39
6.2 Conclusiones personales.....	39
7. BIBLIOGRAFÍA	41
8. ANEXOS	45
ANEXO 1. APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA	46
ANEXO 2. POPUESTA DE MEJORA.....	98
ANEXO 3. CUESTIONARIO ONLINE PARA ESTUDIANTES.....	117

LISTA DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1: etapas de la primera fase de la investigación.....	23
Tabla 2: etapas de la segunda fase de la investigación.....	24
Tabla 3: objetivos y metas.....	37
Figura 1: modelo de análisis primera colecta de datos.....	28
Figura 2: gráfica opinión de estudiantes sobre hábitos saludables.....	29
Figura 3: gráfica hábitos saludables practicados por los estudiantes.....	29
Figura 4: gráfica actividades sobre hábitos saludables.....	30
Figura 5: gráfica evaluación de hábitos saludables.....	30
Figura 6: gráfica trabajo en hábitos saludables.....	31
Figura 7: modelo de análisis segunda colecta de datos.....	32
Figura 8: modelo final de análisis.....	33

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se plantea una propuesta de mejora para la enseñanza de los hábitos saludables en el departamento de educación secundaria de una institución privada de la ciudad de Montevideo. El mismo es requisito para la aprobación de la asignatura Proyecto final II de la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ).

Para realizar este trabajo se identificó una institución de enseñanza que permitiera conjugar los propósitos del mismo con los intereses de la autora relacionados al desarrollo profesional de los licenciados en Educación Física en las instituciones de enseñanza con el trayecto Actividad Física y Salud del último año de la carrera que está cursando. La institución seleccionada es de carácter privado y habilitado. Brinda servicios educativos que abarcan desde educación inicial hasta bachillerato atendiendo a una población de más de 1500 estudiantes de nivel socioeconómico cultural medio-alto.

La temática hábitos saludables surgió a partir de la problemática identificada en la entrevista exploratoria realizada al coordinador de Educación Física durante el primer semestre de 2019. Posteriormente, también en el primer semestre, se realizaron entrevistas semiestructuradas a docentes de la institución y un cuestionario online a un grupo de alumnos. Además, se realizó un análisis de información de planificaciones de algunos de los docentes entrevistados. Todo lo anterior formó parte de la aproximación diagnóstica realizada en el Taller de Proyecto final I.

En el segundo semestre se realizaron reuniones con el coordinador de Educación Física para acordar los distintos aspectos de la propuesta de mejora.

A partir de las debilidades identificadas en la aproximación diagnóstica se proponen alternativas de solución. Se especifica el plan de trabajo propuesto indicando objetivos, metas, actividades, cronograma, participantes y presupuesto.

A lo largo del proceso desarrollado para llevar adelante esta investigación se pusieron en juego diferentes competencias. De acuerdo a Monereo y Pozo (2007), las competencias se definen como un conjunto de recursos que permiten a las personas enfrentarse a problemas específicos del escenario en el que se desenvuelven. Incluyen saber qué, cómo, cuándo y por qué tomar determinadas decisiones. Esas

competencias se ponen en acción cuando los sujetos se enfrentan a contextos que se definen por su autenticidad, es decir son reales y relevantes. De acuerdo a lo indicado en el programa de la asignatura Proyecto final II, se pretende que los estudiantes puedan hacer un uso pertinente del lenguaje académico-científico en los diferentes contextos de actuación profesional, desarrollar la autogestión del conocimiento y la formación permanente, así como el trabajo en equipo.

En el caso específico de este trabajo, se desarrolló el uso pertinente del lenguaje académico-científico en el relacionamiento con una institución de enseñanza formal que es uno de los contextos de actuación profesional de los licenciados en Educación Física por lo que el mismo constituye un importante mojón en la formación de la autora.

Además, fue posible desarrollar estrategias de autogestión del conocimiento y formación permanente que, en el futuro, serán importantes para la búsqueda sistemática de la calidad profesional.

Por último, se consiguió trabajar en equipo con los participantes involucrados en esta investigación manifestando iniciativas para las distintas instancias surgidas.

2. ENCUADRE TEÓRICO

En este apartado se aborda la Educación Física, sus relaciones con la salud y la Educación para la Salud como práctica social que permite mejorar la calidad de vida, tanto en lo individual como de la sociedad en su conjunto, permitiendo la promoción y consolidación de estilos de vida y hábitos saludables.

Se definen la salud, los hábitos saludables y la forma de trabajarlos desde las clases de Educación Física enfatizando la necesidad de evaluar lo trabajado para tener elementos que permitan conocer en qué medida los estudiantes han incorporado los conceptos manejados en las clases de Educación Física a su vida cotidiana.

2.1 Educación Física y promoción de la salud

La Educación Física es un área muy importante para que los estudiantes desarrollen valores y actitudes a partir de los contenidos que se trabajan en la asignatura. Permite aportar al bienestar y la salud del alumnado ya que ofrece grandes posibilidades para el desarrollo de prácticas y hábitos saludables que contribuyen a la promoción de la salud. Es una disciplina que puede ir mucho más allá del aula extendiendo su campo de actuación al resto de la comunidad. Puede incidir de distintas maneras en la salud ya que, si se promueven los hábitos saludables desde las instituciones educativas y en edades tempranas, se estarán sentando las bases para que los alumnos los continúen en su vida adulta desarrollando así una vida saludable (Rué y Serrano, 2014).

Desde hace bastante tiempo se plantea que para que esta forma de promoción de la salud resulte efectiva debe involucrar a profesores, estudiantes y padres coordinando acciones entre las instituciones educativas, las familias y el resto de la comunidad (Devís y Peiró, 1992). En el mismo sentido, Cárdenas y Morandé (2002), destacan que los padres y madres cumplen un rol fundamental como agentes y modelos de salud al tiempo que es en la escuela donde se pueden seguir adquiriendo hábitos y conductas saludables.

Es decir, educar para la salud en forma efectiva desde las clases de Educación Física implica llevar adelante acciones adecuadas al contexto, que den respuesta a las necesidades de la comunidad educativa incluyendo la participación de los distintos actores, con especial relevancia de la familia (Rué y Serrano, 2014). Para

ello las instituciones deben promover acciones y experiencias que permitan a los estudiantes reflexionar acerca de lo que es beneficioso o perjudicial para su salud, desde una propuesta curricular que no se centre en la evaluación de conductas aisladas y limitadas en el tiempo sino a través de un proceso sostenido a lo largo de las distintas etapas de la escolaridad. De esta manera la enseñanza de la Educación Física promoverá la creación de hábitos y rutinas saludables que se mantengan más allá de la institución educativa (Vera, 2014) realizando así aportes genuinos a la educación para la salud.

2.2 Educación para la salud

La Educación para la Salud (EPS) es “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud” (OMS, 1978). Es una herramienta muy importante para la promoción y la mejora del estado de salud de las poblaciones (Escobar y Monistrol, 2004).

Es decir, la educación para la salud, además de promover la salud individual para el disfrute de la persona sana, debe permitir también promover y reforzar la salud de su entorno. De esta forma, los ciudadanos se constituyen en parte activa de la sociedad desarrollando sus intereses, dando respuesta a sus problemas y necesidades y contribuyendo a mejorar sus condiciones de vida personales y las de la sociedad en su conjunto (Cárdenas y Morandé, 2002).

En el mismo sentido se expresa Zea (2019), quien, a partir de los planteos de diversos autores, conceptualiza la educación para la salud como una práctica social, intencional, que tiene el propósito de fortalecer las percepciones y significaciones que tienen los individuos y las comunidades sobre la salud, para favorecer la toma de decisiones para mejorar la calidad de vida.

Las instituciones educativas cumplen un rol muy importante en la educación para la salud ya que pueden promover acciones que la beneficien en la medida en que los sectores salud y educación trabajen conjuntamente para mejorar la capacidad de los ciudadanos para tomar decisiones que permitan mejorar su calidad de vida transformando la sociedad y eliminando las injusticias. De esta forma las instituciones educativas se adaptan al concepto de Escuelas Promotoras de Salud propuesto por la OMS (Lusquinhos y Carvalho, 2019).

Para que las instituciones puedan cumplir el rol de promotoras de salud mencionado anteriormente, se requiere mejorar la formación de los docentes en temas sanitarios, implicar a los padres y madres, a otros profesionales de la salud y a la administración educativa. Además, hay evidencia de que los docentes muestran una opinión más favorable y un mayor compromiso hacia aquellas actividades de educación para la salud que forman parte de sus planificaciones más que a las que les son impuestas desde otras instituciones (Davó-Blanes, García de la Hera y La Parra, 2016).

2.3 Salud

Desde la época de los griegos se planteaba que comer bien no es suficiente para tener salud. Además “hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará” (Hipócrates, s.f., citado por Velázquez, 2013, p.1).

Entendemos por tanto que los hábitos saludables se vinculan con la salud ya que sin conocer cuáles son los estilos saludables y sus beneficios a través de la práctica sistemática de los mismos no es posible tener salud. Según Cantón Chirivella (2001) la palabra salud tiene muchos significados. Puede referirse solamente a aspectos biológicos como la esperanza de vida o la ausencia de enfermedades o puede incluir también los aspectos psicológicos y sociales.

El concepto clásico o tradicional de salud como ausencia de enfermedades constituye una definición negativa pues es necesario conocer el límite entre lo normal o patológico y a su vez estática ya que el concepto de normalidad varía con el tiempo (Vázquez y García, 2011).

En contraposición a la ausencia de enfermedad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que el término salud hace referencia a un estado de bienestar físico, mental y social, lo que es más amplio que la ausencia de enfermedades. Esta definición fue adoptada en 1948 y a pesar de que se puedan plantear críticas y problemas epistemológicos a la misma “es innegable su utilidad para estudiar y comprender la salud como una realidad compleja” (Alcántara, 2008).

Este autor plantea que la definición de salud de la OMS superó el enfoque predominante en aquel momento que entendía la salud como la ausencia de enfermedad o lesión y plantea una definición más holística y progresista ya que considera a la salud no solo como un fenómeno somático y psicológico sino también social. Esto implica que la salud requiere ser considerada como un fenómeno complejo que debe ser abordado a través de distintas disciplinas que se integren e interactúen entre sí. Según Vázquez y García (2011), esta definición de salud planteada por la OMS en términos positivos hace referencia a lo físico, a lo mental y a lo social, aunque es una definición utópica ya que es más un deseo que una realidad, es subjetiva y es, en cierta medida, estática ya que se refiere a una situación concreta que es el completo bienestar.

En el mismo sentido, Fernández-López, Fernández-Fidalgo y Cieza (2010), indican que la salud incluye la normalidad fisiológica que posibilita la realización de las funciones y de los proyectos vitales para contribuir a la sensación de bienestar de la persona.

Por último, Vázquez y García (2011), plantean que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino que ha de ser entendida en una forma más positiva como un proceso que permite a las personas desarrollar sus capacidades para alcanzar la autorrealización tanto en lo personal como lo social. La salud es por tanto un concepto dinámico y cambiante que se modifica en función de las condiciones históricas, culturales y sociales. Es también un derecho de las personas y una responsabilidad que debe ser fomentada y promocionada por la sociedad y sus instituciones.

Entre esas instituciones se encuentran las escuelas y los liceos que entendemos deben ser promotores de salud apostando a la formación de hábitos saludables en sus estudiantes.

2.4 Hábitos saludables

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que las personas asumen como propias en su vida cotidiana y que inciden positivamente en su bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación adecuada, el descanso, la práctica de la actividad física correctamente planificada, la capacidad

para hacer frente al estrés y el abstenerse de consumir alcohol y de fumar (Velázquez, 2013).

De acuerdo a FAO (2019) una alimentación adecuada es la que permite mantener un peso corporal saludable a partir del balance entre las calorías consumidas por la persona en los alimentos y bebidas que ingiere y las requeridas para las funciones propias del cuerpo, los movimientos diarios y la actividad física. Estos requerimientos varían según la edad y actividad de la persona. Cuando se consumen aproximadamente las mismas calorías que el cuerpo utiliza, el estado de energía de la persona es balanceado y de esa forma mantiene su peso corporal. Si la ingesta de calorías es mayor que las que el cuerpo requiere se produce un almacenamiento en forma de grasa que provoca un aumento del peso corporal. Por último, cuando se ingieren menos calorías que las que el cuerpo necesita, se produce una pérdida de peso debido a que el cuerpo utiliza sus reservas de grasa para transformarlas y cubrir así las necesidades energéticas.

Las clases de Educación Física constituyen un espacio privilegiado para enseñar a los estudiantes de educación media qué comer, cuánto comer y en qué momento hacerlo para poder alcanzar el balance mencionado anteriormente y así favorecer la incorporación de hábitos saludables.

Por otra parte, de acuerdo a Velázquez (2013) los hábitos saludables también incluyen que antes, durante y después de realizar ejercicio físico es necesario tener en cuenta una serie de hábitos que hacen que esa práctica sea saludable y minimice la probabilidad de lesionarse. Dichos hábitos incluyen el uso de vestimenta cómoda que permita la transpiración, calzado apropiado, buena entrada en calor, hidratación adecuada durante el ejercicio, dosificación del esfuerzo según el estado físico de la persona y una higiene corporal adecuada.

No existe una única forma de abordar la enseñanza de los hábitos saludables, aunque parecería importante que en los primeros momentos sea el profesor quien presente y ponga en práctica las diferentes acciones que llevan a adoptar hábitos saludables para que, de esta forma, los alumnos se motiven y los incorporen. Luego de este primer momento puede emplearse una metodología cognitiva, basada en el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, para que el alumnado vaya conociendo y aplicando los diferentes hábitos saludables en forma autónoma (Trujillo, 2009).

Como se mencionó anteriormente, para que los estudiantes efectivamente internalicen la práctica de los hábitos saludables trabajados en las clases de Educación Física se requiere que se realice una evaluación de esos contenidos.

Sería deseable que las instituciones educativas fomenten la práctica de hábitos saludables para lo que es necesario que realicen actividades específicas para promover su enseñanza e implementen formas de evaluación de lo trabajado. De esa forma estarían dando cumplimiento a lo planteado por Nieto (2014) quien indica que la labor de los docentes de Educación Física tiene como objetivo prioritario fomentar hábitos y estilos de vida saludable.

2.5 Evaluación

La evaluación es "la etapa del proceso educativo que tiene como finalidad comprobar, de manera sistemática, en qué medida se han logrado los objetivos propuestos con antelación" (Lafourcade, 1972, citado por Fernández, Torrealba, Pineda y Tijerina, 2007, p. 381).

Por otra parte, de acuerdo a Blázquez (2006), la evaluación no se limita exclusivamente al alumno, sino que es un proceso amplio y extenso que involucra todas las variables que componen el proceso educativo. El autor indica que la comprobación del rendimiento tradicionalmente era la única finalidad de la evaluación y ésta se usaba casi exclusivamente para calificar, pero actualmente se considera que es necesario realizar una evaluación diagnóstica al inicio del proceso, una evaluación formativa a lo largo de todo el proceso y una evaluación final o sumativa.

Este planteo es consistente con el de Santos Guerra (2017) quien indica que "la evaluación no es un momento final del proceso en el que se comprueba cuáles han sido los resultados del trabajo. Es un permanente proceso reflexivo apoyado en evidencia de diverso tipo" (p. 21). Además "el análisis recoge evidencias de la realidad y del mismo se derivan medidas que no solo afectan a los alumnos sino a todo el proceso de enseñanza y aprendizaje" (p. 21).

Consideramos que este planteo de la evaluación como forma de recoger evidencias que permitan realizar aportes y mejoras a lo largo del proceso es muy importante en la enseñanza y el aprendizaje de los hábitos saludables en las clases de Educación Física. En ese sentido, Trujillo (2009), propone realizar la evaluación de

los hábitos saludables trabajados en las clases de Educación Física a través de un cuaderno de fichas a ser completadas durante el curso, la aplicación de lo aprendido a través de juegos y la puesta en práctica de las indicaciones dadas en clase. Todas estas actividades constituyen la evaluación formativa. A modo de evaluación final o sumativa el autor propone la realización de reflexiones sobre las actividades realizadas.

3. EL CASO EN ESTUDIO

Esta propuesta se formula para una institución privada y habilitada de la ciudad de Montevideo que brinda servicios educativos a nivel de enseñanza inicial, primaria y secundaria. Se trata de una institución religiosa, de carácter cristiano y sin fines de lucro, de reconocido prestigio, con más de un siglo de vida. A la misma asisten unos 1600 alumnos de ambos sexos, pertenecientes a familias de nivel socio económico cultural medio-alto. Cuenta con grupos desde un año en educación inicial hasta sexto de bachillerato. Desde los cinco años en adelante los alumnos asisten en doble horario de forma obligatoria.

La institución se encuentra en una zona de fácil acceso en la intersección de dos avenidas importantes, con muy buena locomoción. Cuenta con edificios específicos para educación inicial, primaria y secundaria. Los mismos, a pesar de ser un tanto antiguos, se encuentran en buen estado de conservación y se nota que se les realiza limpieza y mantenimiento en forma permanente. Las instalaciones están rodeadas de amplias zonas abiertas donde se encuentran dos canchas y zonas de esparcimiento que también presentan buen estado de conservación y limpieza. Tiene además dos gimnasios cerrados y una amplia variedad de materiales para el trabajo en Educación Física.

El área de Educación Física tiene un coordinador que depende directamente de la Dirección General. Cuenta con un total de 32 funcionarios y desarrolla sus actividades en el departamento de educación inicial y primaria y también en el Departamento de educación secundaria. Los docentes son todos egresados de alguna de las instituciones habilitadas del país. La Institución cuenta con dos gimnasios cerrados bien equipados.

4. PROPUESTA METODOLÓGICA

En este apartado se presentan los aspectos metodológicos utilizados en esta investigación. Se presenta el paradigma y la modalidad de investigación, se fundamenta teóricamente el estudio de caso y se detallan las preguntas que orientan esta investigación. Se describen también el universo y la muestra, los instrumentos de recolección de datos y las fases del estudio.

4.1 Paradigma y modalidad de investigación

De acuerdo a Marín (2007), un paradigma “es un conjunto de valores y saberes compartidos colectivamente, es decir, usados, implícita o explícitamente por una comunidad” (p. 36). Es decir, un paradigma es el modelo que siguen o el conjunto de creencias, valores y técnicas que utilizan los miembros de una comunidad académica.

Esta investigación es de carácter mixto ya que utiliza dos herramientas que provienen del modelo o enfoque cualitativo (entrevista y análisis de información) y otra que es característica del enfoque cuantitativo (cuestionario cerrado online).

El enfoque cualitativo se caracteriza por explorar los fenómenos en profundidad para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. El mismo se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados donde no se realiza medición numérica y por tanto el análisis no es estadístico. En las investigaciones cualitativas el investigador recaba datos a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal y también del visual. Es decir que los datos cualitativos son descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas e interacciones (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Por otra parte, en el enfoque cuantitativo de investigación se recogen y analizan datos para responder a las preguntas de investigación y probar hipótesis pre establecidas. Para ello se emplean mediciones numéricas y estadísticas. Los estudios cuantitativos se vinculan con experimentos, trabajos que emplean instrumentos de medición estandarizados o encuestas con preguntas cerradas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), como en el caso de esta investigación.

Además, este trabajo constituye una investigación aplicada ya que se trata de “la utilización de los conocimientos en la práctica, para aplicarlos en provecho de los

grupos que participan en esos procesos y en la sociedad en general, además del bagaje de nuevos conocimientos que enriquecen la disciplina” (Vargas, 2009, p. 59).

De acuerdo a Cívicos y Hernández (2007), “la investigación aplicada o práctica se caracteriza por la forma en que analiza la realidad social y aplica sus descubrimientos para la mejora de estrategias y actuaciones concretas” (...) “lo que permite desarrollar la creatividad e innovar” (p. 158).

Esta modalidad constituye una forma de generar conocimiento y soluciones para realidades y contextos complejos (Vargas, 2009) por lo que es aplicable a las instituciones educativas.

4.2 Estudio de caso

El estudio de caso se ha utilizado desde hace mucho tiempo en investigaciones de diversas áreas del conocimiento. En estos estudios se enfatiza en el conocimiento de lo particular y el interés del investigador se concentra en la selección de una determinada unidad para comprenderla en profundidad. Esto no impide que también tenga en cuenta el contexto y las interrelaciones con los demás elementos del todo (André, 2008).

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2010), los estudios de caso utilizan los procesos de investigación cuantitativa, cualitativa o mixta para analizar profundamente una unidad, probar hipótesis y desarrollar alguna teoría.

Además, el objetivo del estudio de caso es estudiar en detalle una unidad de análisis particular seleccionada de un universo más amplio. Los estudios de caso incluyen aspectos descriptivos y explicativos de los temas que se investigan utilizando además información cualitativa y cuantitativa. Esta modalidad de investigación enfatiza en el trabajo de campo dando importancia también a los aspectos teóricos relacionados con los temas en estudio para analizar e interpretar la información recogida (Bernal, 2006). Los estudios de caso tienen la limitante de que los resultados obtenidos a partir de la unidad o el caso objeto de estudio no son generalizables.

4.3 Preguntas de investigación

A partir del análisis de la entrevista exploratoria realizada al coordinador de Educación Física surgió la idea de trabajar sobre la enseñanza de hábitos saludables a nivel de secundaria ya que en dicha entrevista se planteó la preocupación por la falta de evaluación de este tema en las clases de Educación Física.

Surgieron así las preguntas que orientan esta investigación, que son:

- ¿De qué forma inciden los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en la consolidación de hábitos saludables en los estudiantes?
- ¿Qué factores influyen en la falta de evaluación formal de hábitos saludables de los estudiantes?
- ¿Cuáles son las estrategias que utilizan los docentes para evaluar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución?

4.4 Universo y muestra

En una investigación se define al universo o muestra como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 174). En este trabajo el universo está constituido por toda la Institución educativa.

Por otra parte, la muestra es el “subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y deben ser representativos de ésta” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. XXXIX). En este trabajo la muestra está constituida por los profesores de Educación Física de la Institución y por los alumnos del Departamento de Educación Secundaria de la misma.

De los 32 profesores de Educación Física que trabajan en los distintos departamentos de la institución, se seleccionaron 3 que ejercen en secundaria. Para realizar esta selección se consideró que hubiera hombres y mujeres, con distinto tiempo de trabajo en la institución y con distinta carga horaria. Como se mencionó anteriormente los profesores son todos egresados de alguno de los institutos habilitados.

Los estudiantes que forman parte de la muestra son 22 jóvenes de nivel socio económico cultural medio-alto que se encuentran cursando 4to año de secundaria en la institución donde se desarrolló este trabajo. El grupo encuestado fue seleccionado por la dirección tomando en cuenta criterios institucionales tales como que se tratara de un grupo que no hubiese participado de otras encuestas este año y que existiera la posibilidad de enviarles fácilmente el cuestionario en el momento que se realizó esa parte de la investigación.

4.5 Instrumentos de recolección de datos

Para la primera parte de este trabajo se empleó la entrevista para recoger los datos. Para la segunda colecta de datos los instrumentos utilizados fueron el cuestionario y el análisis de información de planificaciones de algunos de los docentes entrevistados.

La entrevista es “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 418) en la que, “a través de preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema” (Janesick, 1998, citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 418).

Antes de realizar la entrevista exploratoria al coordinador de Educación Física de la institución se diseñó la pauta correspondiente. La misma incluye preguntas tendientes a identificar cuál es su rol, las características de la institución, las fortalezas y debilidades del área de Educación Física, así como posibles aspectos a mejorar a partir de estas últimas.

En una segunda instancia se realizaron entrevistas (Anexo 1, p. 73) a tres docentes de Educación Física de la institución. Se trató de entrevistas semiestructuradas cuya pauta se elaboró y se administró previamente a una profesora de otra institución. A continuación, se realizaron los ajustes correspondientes que consistieron esencialmente en mejoras en la redacción de las preguntas y la eliminación de algunas que eran repetitivas.

En las entrevistas realizadas a los docentes se indagó acerca de los datos básicos de cada profesor y luego se les preguntó sobre los hábitos saludables que

trabajan en sus clases, si realizan seguimientos o evaluaciones sobre ese aspecto y si consideran necesario hacer algún ajuste en sus planificaciones para mejorar la enseñanza de hábitos saludables a los estudiantes.

El cuestionario es el instrumento más utilizado para recoger datos y consiste en un conjunto de preguntas relativas a una o más variables que se desean medir (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Desde hace unos años se ha producido un aumento en el uso de los cuestionarios vía internet. Esto se debe a que permiten recoger información en forma rápida y con bajos costos, aspectos que constituyen ventajas con respecto a otras modalidades de administración de los cuestionarios (Díaz de Rada, 2012). En este trabajo se aplicó una encuesta (Anexo 1, p. 84) a estudiantes de un grupo de la institución bajo la modalidad de cuestionario online. Dicho cuestionario fue testado previamente con un número reducido de jóvenes de edad similar y se realizaron ajustes en la redacción de las preguntas para facilitar su comprensión. Luego se envió -a través de mensajería instantánea- el enlace al cuestionario en el que se consultó a los alumnos si habían tenido actividades en las que se hablara de los hábitos saludables, si en las clases de Educación Física habían trabajado el tema y si les parecía importante realizar actividades sobre hábitos saludables en conjunto con otras asignaturas.

Por último, se triangularon los datos obtenidos en las entrevistas y el cuestionario con las planificaciones de una de las docentes que participaron de esta investigación. Para ello se empleó la técnica de análisis de información que, de acuerdo a Dulzaides y Molina (2004), es una forma de investigación que permite captar, evaluar, seleccionar y sintetizar los mensajes contenidos en los documentos analizando sus significados. Se focaliza en el análisis de contenido en un contexto específico, se remite directamente al autor y produce información para la toma de decisiones. Constituye, por tanto, una actividad de interpretación proyectiva capaz de ofrecer datos derivados del análisis y la síntesis de la información evaluada.

4.6 Fases del estudio

Este estudio se desarrolló en tres grandes fases: la primera de aproximación diagnóstica, la segunda en la que se elaboró la propuesta de mejora y una tercera en la que se realizó la redacción del trabajo final de grado.

4.6.1 Primera fase

La primera fase de este estudio consistió en la aproximación diagnóstica (Anexo 1, p. 41). Se desarrolló entre marzo y julio de 2019. En primer término, se estableció contacto con la institución. Se realizó una entrevista exploratoria de tipo semiestructurada al coordinador de Educación Física. A partir de la información recabada en la misma se construyó una matriz exploratoria (Anexo 1, p. 67) en la que se especificaron las fortalezas y dificultades de la propuesta institucional para el área de Educación Física, así como el posible problema a abordar teniendo en cuenta también las personas implicadas. Del análisis de dicha matriz surgió el tema de estudio: el trabajo sobre hábitos saludables en el departamento de educación secundaria. A continuación, se formuló una matriz de análisis exploratoria y el anteproyecto (Anexo 1, p. 71) que sirvió de base a esta investigación. En dicho anteproyecto se formularon las preguntas de investigación, se comenzó a elaborar el encuadre teórico y un esbozo de las técnicas a emplear para la recolección de datos.

Luego se realizó la primera colecta de datos que consistió en entrevistas semiestructuradas a tres docentes de Educación Física (Anexo 1, p. 78) con la finalidad de conocer su visión sobre el tema en estudio. Estos docentes se seleccionaron considerando que hubiese hombres y mujeres y que tuvieran diferente tiempo de trabajo en la institución. No fue posible entrevistar docentes incorporados en forma muy reciente.

En dichas entrevistas se les preguntaron sus datos básicos y se indagó sobre cuáles hábitos saludables trabajan en sus clases, de qué forma lo hacen, si realizan evaluación de lo trabajado y en qué medida creen que los estudiantes internalizan esos hábitos saludables.

La pauta de entrevista fue probada previamente con una docente de otra institución y se realizaron ajustes para facilitar la comprensión de las preguntas originalmente planteadas. También se eliminaron algunas que planteaban aspectos repetidos o no relevantes.

Las entrevistas se transcribieron y a partir de ellas se generó una matriz de análisis. En esa matriz se identificaron qué aspectos de los mencionados por los docentes entrevistados corresponden a cada una de las dimensiones propuestas por Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992) para explicar las acciones que tienen lugar en las

instituciones educativas. Se identificaron también los sectores y actores implicados, los temas relacionados y los posibles factores causales del problema. A partir de estos elementos se realizó un primer modelo de análisis que resume la mirada de los docentes sobre el tema.

A continuación, se realizó una segunda colecta de datos que consistió en un cuestionario dirigido a los alumnos (Anexo 3). En dicho cuestionario se preguntaron los datos básicos de los participantes, su percepción sobre la importancia de mantener hábitos saludables para tener una mejor calidad de vida, así como sobre cuáles hábitos saludables practican. Se les consultó también en qué asignaturas han estudiado sobre el tema, si las clases de Educación Física constituyen un espacio adecuado para la enseñanza de hábitos saludables y si han tenido evaluaciones al respecto.

Dada la forma en que la institución se maneja en estos aspectos, para realizar esta segunda colecta de datos fue necesario solicitar autorización a la dirección que indicó el grupo al que se le administraría el cuestionario y la persona que enviaría a los alumnos el enlace de acceso al mismo a través de mensajería instantánea. El cuestionario fue respondido por 22 estudiantes de los 26 que forman el grupo seleccionado. Previamente se realizó una prueba piloto del cuestionario a seis estudiantes de otras instituciones a los que se envió el enlace al cuestionario a través de mensajería instantánea. Se les solicitó que indicaran si las preguntas eran claras, repetitivas y que plantearan opciones para mejorar su redacción.

Del análisis de los datos obtenidos surgió una matriz de análisis y el modelo de análisis de esta segunda colecta. Seguidamente, se elaboró un modelo final de análisis que sintetiza las miradas de los distintos actores sobre el tema en estudio.

En el cuadro siguiente se resumen las distintas etapas de la primera fase de esta investigación.

Tabla 1: etapas de la primera fase de la investigación

ETAPAS DE LA PRIMERA FASE	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
Entrevista coordinador de Educación Física	X			
Anteproyecto	X			
Diseño de entrevista semiestructurada		X		
Prueba y ajuste de la entrevista semiestructurada		X		
Aplicación entrevistas semiestructuradas		X		
Análisis entrevistas semiestructuradas (matriz y modelo de análisis)		X		
Diseño cuestionario online			X	
Prueba y ajuste cuestionario online			X	
Aplicación cuestionario online			X	
Análisis cuestionario online (matriz y modelo de análisis)				X
Análisis de planificaciones docentes				X
Modelo final de análisis				X
Informe de aproximación diagnóstica				X

Fuente: Elaboración propia (2019)

4.6.2 Segunda fase

La segunda fase de este estudio consistió en la elaboración de la propuesta de mejora de la enseñanza de los hábitos saludables para el departamento de educación secundaria de la institución. Se desarrolló entre agosto y octubre de 2019.

Se realizaron tres reuniones con el coordinador de Educación Física como se detalla en la figura 2. Se realizó una planilla operativa que contiene objetivos, metas, actividades, participantes, cronograma y presupuesto de la propuesta. A partir de lo acordado en esas reuniones se formuló en conjunto la propuesta de mejora (Anexo 2). Dicha propuesta tiene como propósito la elaboración de un proyecto para fortalecer la enseñanza de los hábitos saludables en el departamento de secundaria de la institución con la participación de docentes de Educación Física y de otras asignaturas.

Tabla 2: etapas de la segunda fase de la investigación.

ETAPAS DE LA SEGUNDA FASE	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE
Primera reunión: entrega del informe del primer semestre al coordinador y discusión sobre objetivos y sus correspondientes metas.	X		
Segunda reunión: actividades y sus participantes, presupuesto proyectado y materiales a utilizar.		X	
Tercera reunión: ajustes al presupuesto y finalización de la propuesta.			X

Fuente: Elaboración propia (2019)

4.6.3 Tercera fase

La tercera y última fase de esta investigación consistió en la redacción del trabajo final de grado. Se desarrolló entre noviembre y diciembre de 2019.

En esta etapa se amplió el marco teórico para llegar a la versión final constituida por este documento.

5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN

Este apartado se divide en dos secciones. En la primera, que corresponde a la aproximación diagnóstica, se definen los criterios que organizan el análisis a partir de las evidencias obtenidas en el relevamiento de datos. Se establece también un diálogo entre esos datos y el marco teórico para finalizar retomando las preguntas de investigación e intentando darles respuesta.

En la segunda parte se presenta la propuesta de mejora indicando el proceso realizado para llegar a ella.

5.1 Aproximación diagnóstica

En esta etapa los datos se recogieron utilizando la entrevista exploratoria, las entrevistas semiestructuradas y el cuestionario ya mencionados. Se analizó además la planificación aportada por una de las docentes entrevistadas.

5.1.1 Entrevista exploratoria

Se realizó una entrevista al coordinador del área de Educación Física de la institución. A partir de la misma se identificó la problemática y se definió el tema de estudio. Surgió que, si bien se tienen en cuenta los hábitos saludables, no se los incluye como un contenido en la planificación de los docentes por lo que tampoco se realiza una evaluación del tema. El coordinador plantea que se trabaja “la importancia de una buena alimentación para acompañar el deporte, hábitos saludables y demás (...) pero quizás no está sistematizado (...) porque por ejemplo no lo evaluamos” (EEGS, anexo 1, p. 68). El coordinador agrega que el trabajo en hábitos saludables “como profe de Educación Física lo tenemos interiorizado como que es importante la transmisión y demás, pero después nosotros por lo menos no lo evaluamos como tal” (EEGS, anexo 1, p. 69). Indica además que “si hoy en este proyecto que ustedes están, me dicen bueno (...) mostrame las evidencias de esto, no las tengo porque no hay una evidencia como sí puede haber de otras pruebas” (EEGS, anexo 1, p. 68).

Este énfasis en la falta de evaluación de lo trabajado sobre hábitos saludables estaría indicando que, de las dimensiones propuestas por Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992) para explicar las acciones que tienen lugar en las instituciones educativas, la más afectada desde la mirada del coordinador sería la dimensión identitaria. Esta

dimensión incluye todo lo vinculado a la organización de contenidos, las metodologías de enseñanza y la evaluación.

El planteo formulado por el coordinador en relación a la falta de evaluación es consistente con lo indicado por Nieto (2014) quien, como ya se mencionó en el encuadre teórico, indica que para que los estudiantes realmente internalicen lo trabajado en hábitos saludables es necesario un trabajo sostenido que no se centre en la evaluación de conductas aisladas. Podría pensarse en la implementación de formas de evaluación formativa y sumativa como las señaladas por Trujillo (2009) explicitadas en el marco teórico.

5.1.2 Primera colecta de datos

Luego de la entrevista al coordinador se realizó la primera colecta de datos entrevistando a tres profesores de Educación Física de la institución.

Una de las docentes entrevistadas indica que el trabajo en hábitos saludables va “mucho de la mano con los hábitos que tengan en la casa, nosotros acá podemos contribuir a que los mejoren, pero en realidad es una continuidad con lo que se trabaja en la casa” (E1CH, anexo 1, p. 75). Es decir, esta docente plantea que la mayor parte de la concientización de los estudiantes en cuanto a los hábitos saludables debe estar a cargo de las familias. Esto podría explicar, al menos en parte, la no inclusión del tema como un contenido en sus planificaciones.

Esta docente fue la única que facilitó la planificación anual correspondiente a un grupo de primer año de secundaria. Del análisis de la información allí brindada no surge ningún elemento que permita evidenciar que trabaja el tema en sus clases.

Por otra parte, otro de los profesores entrevistados en relación al trabajo en hábitos saludables indica “y creo que no trabajo los hábitos saludables, como que no se tiene tanto en cuenta eso. En realidad, no sé a qué le llaman hábitos saludables” (E2FG, anexo 1, p. 79). El mismo docente agrega “yo pienso que es algo a nivel institucional más que nada, el tema del planteamiento de este tipo de contenidos, más bien es institucional” (E2FG, anexo 1, p. 80). De esta forma, el docente sitúa la responsabilidad del tratamiento del tema en aspectos que van más allá de su clase justificando así la no inclusión del mismo como un contenido en sus planificaciones.

Otro de los docentes entrevistados sostiene que “se podría trabajar de muchas maneras, capaz que con talleres (...), trabajar en paralelo con biología, capaz también con economía doméstica” (E3EA, anexo 1, p. 80.). El docente muestra así una perspectiva de apertura al trabajo en hábitos saludables incluyendo a profesores de otras asignaturas, lo que podría ser el inicio de un proyecto institucional para abordar el tema.

Además, uno de los entrevistados plantea que “a veces te pasa que tienes todos los medios para hacer cosas nuevas, pero en ese día a día de lamentablemente del multiempleo, venís haces lo que tienes que hacer y te vas” (E3EA, anexo 1, p. 81). Esto estaría dando cuenta de la falta de tiempo de los docentes para un trabajo colectivo en el tema hábitos saludables.

En síntesis, del análisis de los datos recogidos en la primer colecta a través de las entrevistas realizadas a tres docentes de la institución, surgen tres factores causales de la afectación a la dimensión identitaria.

El primer factor causal es la no inclusión de hábitos saludables como un contenido en las planificaciones de los docentes. Uno de los profesores entrevistados indica que “generar hábitos saludables me parece que no se trabaja, o por lo menos no hay un objetivo planteado, para que eso se genere” (E2FG, anexo 1, p. 80). Otro docente reafirma esa idea: “lo trabajo hablándolo con ellos, y principalmente cuando hay alguna situación de algún malestar producto de no haber desayunado” (E3EA, anexo 1, p. 80). La tercer entrevistada, por su parte, indica que el trabajo acerca de hábitos saludables “es como muy acotado y en realidad no hay una instancia, uno va mechando cositas a medida que va dando la parte técnica” (E1CH, anexo 1, p. 78).

El segundo factor causal identificado en la etapa de aproximación diagnóstica es que a nivel institucional no se ha concretado un proyecto que permita el seguimiento de la incorporación de los hábitos saludables por parte de los estudiantes. En ese sentido se expresa uno de los entrevistados: “nosotros lo estuvimos hablando, los docentes de Educación Física, de hacer un seguimiento” (E3EA, anexo 1, p. 81). Esto da cuenta de la intención de trabajar el tema por parte de algunos docentes y es uno de los puntos de partida de la propuesta de mejora.

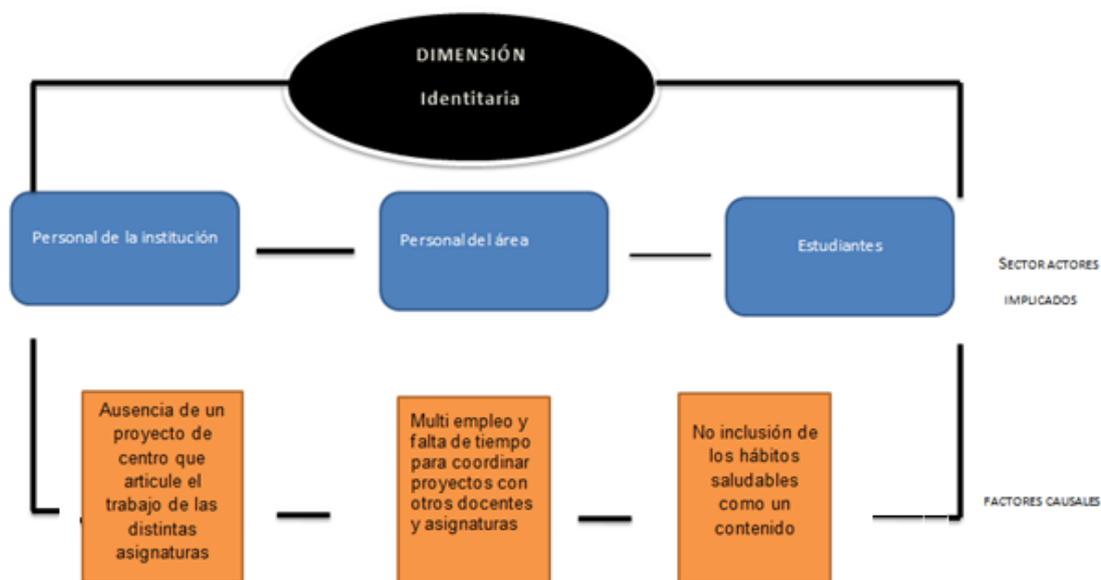
El tercer factor causal que surge del análisis de los datos recogidos es la falta de tiempo de los docentes de Educación Física para coordinar entre ellos la forma de

trabajar los hábitos saludables en sus clases. Realizan una planificación preliminar antes del comienzo de los cursos, pero luego no se ajusta a lo largo del año como lo expresa una de las entrevistadas: “lo hacemos en febrero, pero después a lo largo del año en realidad no nos reunimos los profes, queda al criterio de lo que se dijo en febrero” (E1CH, anexo 1, p. 78).

En una primera instancia se planteó además un cuarto factor causal vinculado a la falta de evaluación de lo trabajado en hábitos saludables que luego fue desestimado como factor causal pues se consideró que en realidad forma parte del tema en estudio. En palabras de una de las entrevistadas “para lo que es la nota no se toman los aspectos (relacionado con los hábitos saludables)” (E1CH, anexo 1, p. 78). Otro de los docentes consultados agrega “no tenemos una estadística, no tenemos un registro...” (E3EA, anexo 1, p. 80).

En la figura 1 se muestra el modelo de análisis ajustado formulado a partir de los datos de la primer colecta.

Figura 1: modelo de análisis primer colecta de datos (ajustado)



Fuente: elaboración propia (2019)

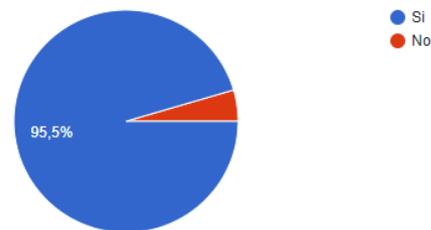
5.1.3 Segunda colecta de datos

En el cuestionario se consultó a los estudiantes si consideraban importante mantener hábitos saludables para tener una mejor calidad de vida y el 95,5% contestó afirmativamente como se muestra en la figura 2.

Figura 2: gráfica opinión de estudiantes sobre hábitos saludables

¿Consideras importante mantener hábitos saludables para tener una mejor calidad de vida?

22 respuestas



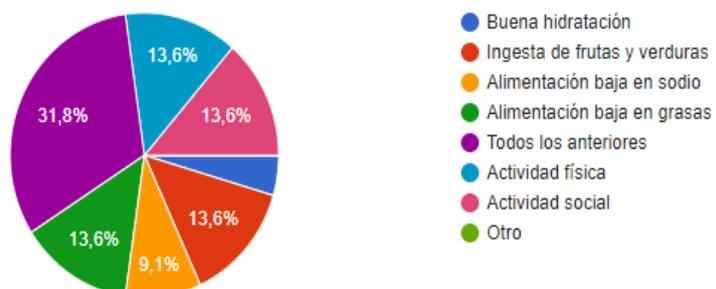
Fuente: elaboración propia (2019).

También se preguntó a los estudiantes cuáles hábitos saludables practican. Los resultados se muestran en la figura 3.

Figura 3: gráfica hábitos saludables practicados por los estudiantes

¿Qué hábitos saludables crees que tienes?

22 respuestas



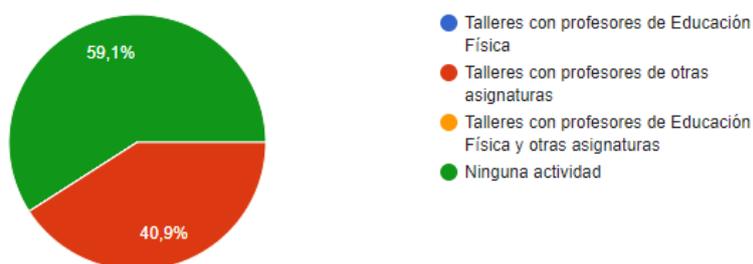
Fuente: elaboración propia (2019).

Además, se les consultó en relación al primer factor causal -falta de coordinación con otras asignaturas- y el 59,1% indica que no ha tenido actividades donde se hable de los hábitos saludables mientras que el 40,9% ha tenido talleres con profesores de asignaturas que no incluyen Educación Física, como se muestra en la figura 4.

Figura 4: gráfica actividades sobre hábitos saludables

¿Has tenido alguna actividad en donde se hable de los hábitos saludables? ¿Cuál?

22 respuestas



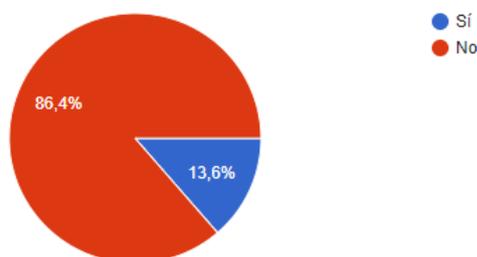
Fuente: elaboración propia (2019)

Con referencia al segundo factor causal -ausencia de propuestas claras de evaluación- el 86,4% de los estudiantes encuestados señala que no ha tenido evaluación que lleve calificación sobre hábitos saludables en las clases de Educación Física. Solo 2 de 22 encuestados indican haber tenido evaluación, uno en una prueba parcial y el otro a través de ejercicios físicos (figura 5).

Figura 5: gráfica evaluación de hábitos saludables

En las clases de Educación Física ¿has tenido algún tipo de evaluación formal (es decir que lleve nota) sobre hábitos saludables?

22 respuestas



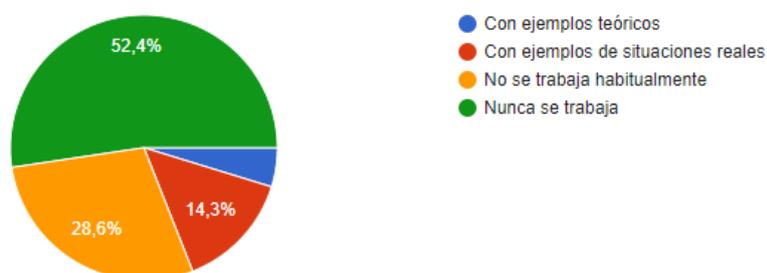
Fuente: elaboración propia (2019)

Por último, en relación al tercer factor causal -ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables- el 52,4% de los estudiantes consultados manifiesta que en las clases de Educación Física nunca se trabaja sobre hábitos saludables, el 28,6% señala que no se trabaja habitualmente, el 14,3% expresa que se trabaja a través de ejemplos de situaciones reales y el 4,7% restante indica que se trabaja con ejemplos teóricos como se muestra en la figura 6.

Figura 6: gráfica trabajo en hábitos saludables

¿De qué manera?

21 respuestas



Fuente: elaboración propia (2019)

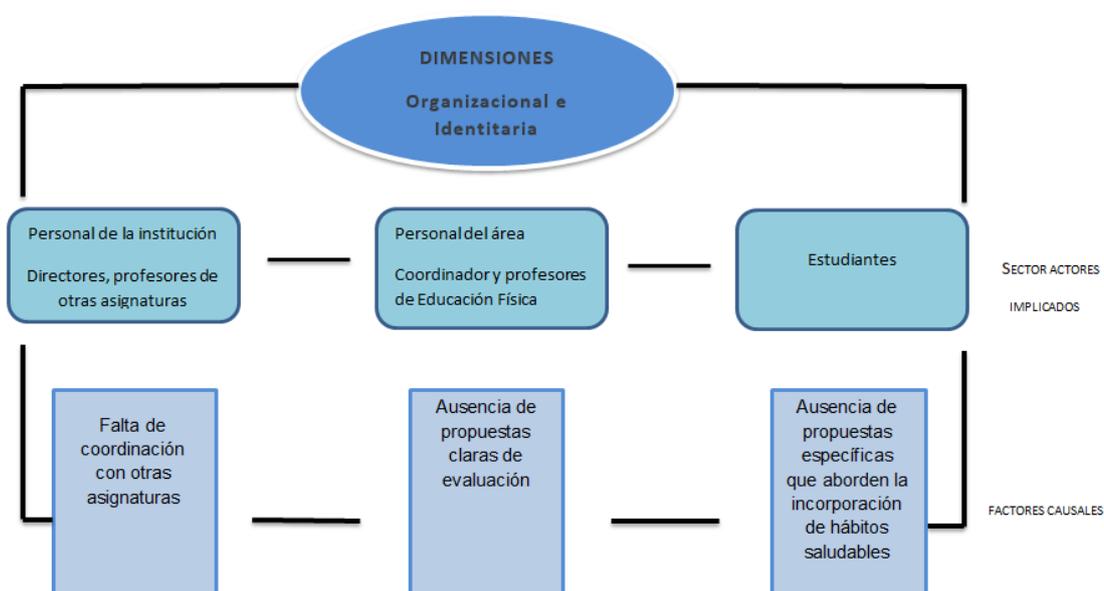
Estos resultados estarían dando cuenta de la necesidad de implementar estrategias para trabajar efectivamente sobre hábitos saludables ya que, como se mencionó en el encuadre teórico la labor de los docentes de Educación Física tiene entre sus objetivos prioritarios fomentar hábitos y estilos de vida saludable (Nieto, 2014). Este es otro de los pilares en los que se basa la propuesta de mejora que se formula en este trabajo.

Del análisis de los datos recogidos en el cuestionario aplicado a estudiantes (Anexo 3) en la segunda colecta surge que las dimensiones identitaria y organizacional son las más afectadas. Como se mencionó anteriormente, de acuerdo a Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992), la dimensión identitaria tiene que ver con los vínculos que los actores construyen con el conocimiento y los modelos didácticos, las modalidades de enseñanza, los criterios para la selección de contenidos, la organización de los tiempos educativos y los sistemas de evaluación. La dimensión organizacional es el conjunto de aspectos culturales que determinan el funcionamiento de la institución.

Por otra parte, el modelo de análisis elaborado a partir de esta segunda colecta de datos indica que los sectores implicados incluyen al personal de la institución (directores y profesores de otras asignaturas), al personal del área de Educación Física (coordinador y profesores) y a los estudiantes.

Los factores causales de la afectación de esas dimensiones son la falta de coordinación con otras asignaturas para el trabajo en hábitos saludables, la ausencia de propuestas claras de evaluación del tema y la ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables.

Figura 7: modelo de análisis segunda colecta de datos



Fuente: elaboración propia (2019)

5.1.4 Análisis de información

Solo fue posible acceder a planificaciones de uno de los tres docentes entrevistados a pesar de haber realizado múltiples gestiones solicitando las demás.

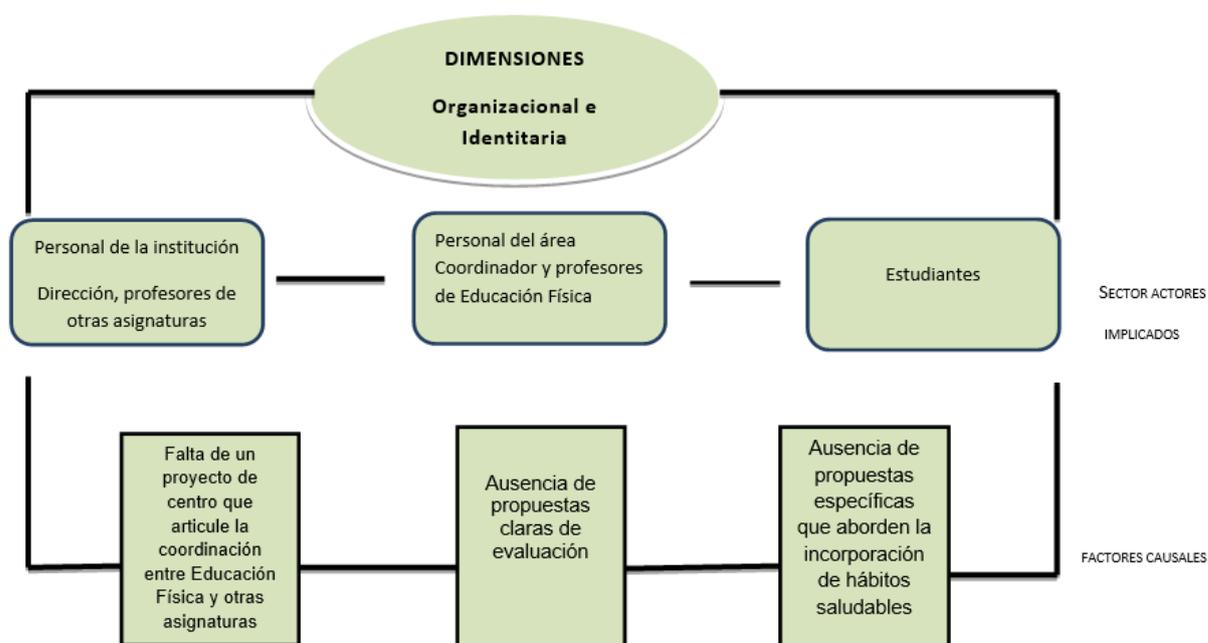
Del análisis de la planificación facilitada por la docente -y que fue entregada como evidencia documental- surge que, tal como mencionó la profesora en la entrevista, no se especifica ningún contenido sobre hábitos saludables. Tampoco otros aspectos que pudieran relacionarse con dicho tema. Para cada unidad temática la profesora especifica objetivos procedimentales, conceptuales y actitudinales, así como

las formas de evaluación correspondientes. No aparecen aspectos conceptuales ni actitudinales relacionados a los hábitos saludables. Solamente en la unidad gimnasia en aparatos se menciona entre los objetivos actitudinales “cuidado del propio cuerpo y el del compañero”. Este aspecto podría tener alguna relación con algún hábito saludable en el sentido indicado por Velázquez (2013) ya mencionado en el marco teórico.

5.1.5 Modelo final

A partir de los datos de la primer y segunda colecta se construyó el modelo final de análisis que se muestra en la figura 8.

Figura 8: modelo final de análisis



Fuente: elaboración propia (2019).

De acuerdo a este modelo, los factores causales de la afectación de las dimensiones organizacional e identitaria a partir de la opinión de todos los actores consultados son la falta de un proyecto de centro que articule la coordinación de actividades entre Educación Física y otras asignaturas, la ausencia de propuestas claras de evaluación y la ausencia de propuestas específicas sobre la incorporación de hábitos saludables.

Para llegar a este modelo final se tomaron en cuenta los modelos elaborados para la primer y segunda colecta de datos considerando los aspectos más importantes de cada uno.

5.1.6 Respuestas a las preguntas de investigación

La primera pregunta planteada es ¿de qué forma inciden los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en la consolidación de hábitos saludables en los estudiantes?

A partir de los datos recogidos en esta investigación surge que las clases de Educación Física prácticamente no inciden en la consolidación de hábitos saludables por parte de los estudiantes ya que este tema no es considerado como un contenido a trabajar en la asignatura según surge de la planificación entregada como evidencia documental y de las entrevistas realizadas tanto al coordinador de Educación Física (EE, GS, p. 74) como a los docentes consultados. De acuerdo a lo manifestado por dichos docentes, los mismos abordan el tema cuando surge alguna situación relacionada con dicho tema, pero no lo tienen como un objetivo para su trabajo en las clases (E1, CH, p. 83; E2, FG, p. 85; E3, EA, p. 85). Esto es consistente con lo planteado anteriormente al realizar el análisis de la planificación facilitada por una de las docentes entrevistadas y de la misma manera se expresan los estudiantes consultados mediante el cuestionario online (Anexo 3).

Se considera importante modificar esta situación ya que, como se mencionó en el marco teórico, la enseñanza de hábitos y estilos de vida saludable es uno de los aspectos fundamentales de la tarea de los docentes de Educación Física (Nieto, 2014).

En se sentido, entendemos que, los planteos sobre hábitos saludables que los docentes realizan a sus estudiantes cuando se presentan situaciones vinculadas al tema, son importantes. Constituyen un primer acercamiento que podría motivar la incorporación de los mismos. Pero, como señala Trujillo (2009), luego de ese primer momento deben aplicarse otras metodologías para que el alumnado realmente incorpore los hábitos saludables.

La segunda pregunta de investigación es ¿qué factores influyen en la falta de evaluación formal de hábitos saludables de los estudiantes?

En base a la información obtenida en este trabajo, y teniendo en cuenta la opinión de docentes (E1, CH, p. 83; E3, EA, p. 86) y estudiantes (Anexo 3, p. 118), así como lo consignado en la planificación a la que se tuvo acceso, se entiende que los docentes no realizan una evaluación formal sobre este tema porque al no considerarlo como un contenido no sienten la obligación de trabajarlo ni de evaluarlo. Priorizan la evaluación de los temas y habilidades deportivas que sí forman parte de sus planificaciones. Por tanto, para la elaboración de las calificaciones no toman en cuenta lo trabajado en relación a hábitos saludables ni llevan registros de aspectos vinculados a este tema. Como se mencionó en el encuadre teórico la evaluación permite comprobar en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos y no se limita exclusivamente al alumno, sino que involucra todas las variables que componen el proceso educativo (Blázquez, 2006). En este caso y dado que los hábitos saludables no son considerados entre los objetivos de aprendizaje tampoco son incorporados en la evaluación.

Por último, la tercera pregunta de investigación es ¿cuáles son las estrategias que utilizan los docentes para evaluar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución?

De acuerdo a los datos recogidos en las entrevistas a docentes (E1, CH, p. 83; E3, EA, p. 85), en el cuestionario realizado a estudiantes (Anexo 3, p. 118) y en la planificación analizada, surge que los docentes no utilizan estrategias específicas para evaluar si los estudiantes realmente adquieren hábitos saludables. Esto podría deberse a que el tratamiento que realizan del tema es muy acotado dado que van intercalando algunos aspectos vinculados al mismo a medida que van trabajando las habilidades deportivas y otros contenidos incluidos en los programas de la asignatura. Esa falta de evaluación impide que se puedan tomar medidas para mejorar los procesos de enseñanza y de aprendizaje de los hábitos saludables como se ha sugerido en el encuadre teórico ya que como señala Santos Guerra (2017), la evaluación no es el momento final del proceso sino una reflexión permanente sobre el mismo para ir ajustándolo de acuerdo a las evidencias recogidas.

5.2 Propuesta de mejora

A partir de la información recabada en la aproximación diagnóstica se formuló una propuesta de mejora de la enseñanza de los hábitos saludables (Anexo 2) en el Departamento de Educación Secundaria de la institución educativa donde se realizó esta investigación. Esta propuesta de mejora incluye una planilla operativa (Anexo 2, p. 106), en la que se detallan objetivos, actividades, participantes, materiales, presupuesto y cronograma.

De acuerdo a Cantón Mayo (2005), los planes o propuestas de mejora son instrumentos que se han aplicado en los últimos años y constituyen esfuerzos sistemáticos para mejorar las metas educativas, el rendimiento escolar y la gestión de las innovaciones en los centros educativos. Estos planes comprenden la planificación, el desarrollo y la evaluación de los cambios que tienen lugar en las instituciones con el propósito de mejorar la calidad de las mismas. La autora sostiene que para conseguir la mejora de los procesos es necesario tener en cuenta el contexto, el punto de partida, el proceso y las acciones que se realizan implicando a toda la comunidad educativa.

Para elaborar esta propuesta de mejora se trabajó con el coordinador de Educación Física de la institución quien mostró excelente disposición desde el primer momento. Se realizaron tres reuniones de trabajo.

La primera reunión se realizó el 27 de agosto de 2019 y tuvo como objetivo “entregar a la institución un informe de lo trabajado en el primer semestre e intercambiar ideas al respecto” (acta primera reunión anexo 2, p. 103). En esta reunión se comenzó a trabajar sobre las primeras ideas acerca de las actividades que se podrían hacer para mejorar la enseñanza de los hábitos saludables en secundaria. Se acordó realizar otra reunión en la que se intercambiarían ideas sobre las actividades a desarrollar.

La segunda reunión se realizó en el mes de septiembre y tuvo como objetivo “presentar la propuesta de mejora para formular un proyecto para trabajar los hábitos saludables coordinado con otras asignaturas” (acta segunda reunión, anexo 2, p. 104). En la misma se discutieron objetivos, metas, participantes y posibles actividades valorando la viabilidad de las mismas. Se planteó la realización de otra reunión para trabajar sobre el presupuesto.

La tercera reunión se realizó en el mes de octubre y tuvo como objetivo “finalizar la propuesta de mejora” y las principales temáticas trabajadas fueron el “presupuesto final, cronograma de trabajo, materiales necesarios” (acta tercera reunión, anexo 2, p. 105). En la misma se discutieron los avances en relación a las actividades, el cronograma de trabajo, los materiales necesarios y se afinó el presupuesto.

La propuesta elaborada en este caso tiene como objetivo general fortalecer la enseñanza de los hábitos saludables en secundaria. Los objetivos específicos son elaborar un proyecto que articule el trabajo en hábitos saludables desde distintas asignaturas; formular instrumentos para la evaluación de hábitos saludables y diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables. A cada objetivo corresponde una meta como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3: objetivos y metas

OBJETIVOS	<p>General:</p> <p>Fortalecer la enseñanza de los hábitos saludables</p>	<p>Metas:</p> <p>Una propuesta de trabajo que permita mejorar la enseñanza de los hábitos saludables en secundaria para ser aplicada a en el segundo semestre de 2020.</p>
	<p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Conformar un grupo interdisciplinario para el trabajo permanente en hábitos saludables. 2 Formular instrumentos para la evaluación de los hábitos saludables. 3 Diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un grupo formado por docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica que lleve adelante el proyecto. 2. 5 instrumentos de evaluación de hábitos saludables aplicados a setiembre 2020. 3. 4 propuestas didácticas en hábitos saludables incorporadas a las planificaciones docentes en 2020.

Fuente: elaboración propia (2019)

Para llevar adelante esta propuesta de mejora se plantean una serie de actividades que fueron acordadas con la institución en las reuniones mantenidas con el coordinador de Educación Física.

En primer término, para alcanzar el objetivo “elaborar un proyecto que articule el trabajo en hábitos saludables desde distintas asignaturas” se propone la realización de una reunión con el coordinador y los docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica para valorar su interés en participar en un proyecto de trabajo en hábitos saludables con los aportes de sus disciplinas. Esta actividad se propone para el primer mes del proyecto (diciembre 2019).

A partir de lo trabajado en esa primera reunión se propone distribuir tareas entre los docentes que se comprometan a participar en la elaboración del proyecto, realizando luego una segunda reunión para evaluar las propuestas presentadas y concretar el proyecto.

En relación al segundo objetivo “formular instrumentos para la evaluación de hábitos saludables” se propone realizar una reunión con los docentes para seleccionar los instrumentos más apropiados y resolver quién elabora cada instrumento. Luego, se propone intercambiar las propuestas para que cada uno indique formas de mejorarlas. Por último, se plantea la realización de una prueba piloto de cada instrumento.

Para alcanzar el tercer objetivo específico “diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables” se propone realizar una encuesta a estudiantes de ciclo básico para preguntarles qué actividades les gustaría realizar para trabajar hábitos saludables. A partir de los resultados de la encuesta los docentes involucrados definirán cuáles actividades son viables.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Este apartado se divide en dos secciones. En la primera se hace referencia al trabajo realizado con la institución, partiendo del diagnóstico y finalizando con la propuesta de mejora. En la segunda parte se establecen las reflexiones y conclusiones personales.

6.1 Resultados en relación a la institución educativa

Un primer resultado de esta investigación lo constituye la realización de la aproximación diagnóstica formulada en el primer semestre. A partir del análisis de los datos recogidos en dicha aproximación diagnóstica, se concluye que no hay una priorización del trabajo en hábitos saludables en las clases de Educación Física. Esto puede deberse a que el tema no forma parte de las planificaciones docentes y solo se lo aborda en ocasiones puntuales cuando ocurren situaciones que lo ameritan. Los docentes de Educación Física tampoco realizan evaluaciones que les permitan conocer si los estudiantes han incorporado esos hábitos saludables mencionados a partir de situaciones ocurridas en las clases.

Un segundo resultado del trabajo realizado con la institución es la propuesta de mejora formulada. En la misma se recoge la disposición a incorporar la enseñanza de los hábitos saludables que manifestaron tanto el coordinador como los docentes. En dicha propuesta consideramos que es viable la formulación de un proyecto institucional que sistematice el trabajo en el tema coordinándolo con otras asignaturas.

Por último, a partir del interés manifestado por los estudiantes se considera que sería bien recibida por ellos una propuesta curricular de trabajo en el tema hábitos saludables.

6.2 Conclusiones personales

Considero que el trabajo realizado en conjunto con diversos actores de la institución educativa donde se desarrolló esta investigación ha sido muy importante para mi formación como Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte. Destaco especialmente la posibilidad de vincular el trayecto Actividad Física y Salud que he cursado con el trabajo con jóvenes en instituciones de enseñanza formal.

También valoro especialmente la posibilidad de vincular los aspectos teóricos estudiados en diversos momentos de la carrera con la práctica y el futuro ejercicio profesional.

En relación a las competencias que se han puesto en juego para la realización de este trabajo, y que fueron mencionadas en la introducción, destaco especialmente la autogestión del conocimiento que fui desarrollando a lo largo del trabajo.

En relación al trabajo en equipo en el primer semestre, además del trabajo con la institución y los tutores, compartí tareas con un compañero de clase. Esto implicó aprendizajes que van más allá de los aspectos disciplinares y que incluyen la cooperación y la negociación para acordar estrategias para llevar adelante el trabajo. En el segundo semestre la negociación se realizó con la institución y los tutores.

Por otra parte, el trabajo con los tutores del primer y segundo semestre me permitió profundizar en aspectos que había estudiado en los cursos de introducción a la investigación, así como continuar mi formación y adquirir herramientas que seguramente me serán de utilidad en el ejercicio profesional.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens Revista Universitaria de Investigación*, 9 (1), 93-107.
- André, M. (2008). *Etnografía da prática escolar*. 14ª. Edição. Campinas: Papyrus.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. Naucalpan: Pearson Educación.
Recuperado de <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Blázquez, D. (2006). *Evaluar en Educación Física*. Zaragoza: Inde.
- Cantón Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 27 – 38. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521/95881>
- Cantón Mayo, I. (2005). Evaluación de los planes de mejora en centros públicos de Castilla y León. *Revista de Educación*, 336, 313—351.
- Cárdenas, C. y Morandé, G. (2002). *Promoción y educación para la salud*. Recuperado de <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/001.pdf>
- Cívicos, A. y Hernández, M. (2007). Algunas reflexiones y aportaciones en torno a los enfoques teóricos y prácticos de la investigación en Trabajo y Social. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 23, 25-55. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2264596>
- Davó-Blanes, M.C., García de la Hera, M. y La Parra, D. (2016). Educación para la salud en la escuela primaria: opinión del profesorado de la ciudad de Alicante. *Gaceta Sanitaria*, 30 (1), 31-36. Recuperado de https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/gsv30n1/original5.pdf

- Devís Devís, J. y Peiró Valert, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 33 (6), 263-268. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391119271125X>
- Díaz de Rada, B. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta pro Internet. *Papers*, 97 (1), 193-223. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/13313060.pdf>
- Dulzaides, M. E. y Molina, A. M. (2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso. *ACIMED*, 12 (2). Recuperado de <http://eprints.rclis.org/5013/1/analisis.pdf>
- Escobar, M.A. y Monistrol, A. (2004). *La educación para la salud en el marco de la promoción de la salud. Nociones ligadas al "empowerment"*. En II Jornadas Extremeñas de Educación para la Salud, 35-50. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/30594/0092006200039.pdf?sequence=1>
- FAO (2019). Hábitos y estilos de vida saludables En *FAO Alimentarnos bien para estar sanos*, 269-291. Recuperado de <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>
- Fernández-López, J.A., Fernández-Fidalgo, M. y Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Rev. Esp. Salud Pública*, 84 (2), 169-184. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005
- Frigerio, G., Poggi, M. y Tiramonti, G. (1992). *Las instituciones educativas. Cara y ceca*. Buenos Aires: Troquel.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ª. Edición. México D.F: McGraw-Hill. Recuperado de

<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>

- Fernández, F., Torrealba, J. C., Pineda, O. y Tijerina, A. (2007). Una propuesta metodológica para la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje en un ambiente virtual. *Innovaciones de negocios*, 4 (2), 377-404. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/12485/1/A8.pdf>
- Lusquinhos, L. y Carvalho, G. (2019). Health education in Portuguese schools: guidelines from the health and education sectors. *Revista de Enfermagem Referencia*, 21, 79-90. Recuperado de <http://hdl.handle.net/1822/61154>
- Marín, L. (2007). La noción de paradigma. *Signo y Pensamiento*, 26 (50), 34-45
Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/860/86005004.pdf>
- Monereo, C. y Pozo, J.I. (2007). Competencias para(con) vivir con el siglo XXI. *Cuadernos de Pedagogía*, 370, 12-18.
- Nieto, L. (2014). La educación para la salud en el área de Educación Física: propuesta curricular para 2º ciclo de educación primaria. *Revista Digital*, 18 (188).
Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd188/la-educación-para-la-salud-en-educacion-fisica.htm>
- OMS. (1978). *Atención Primaria en salud*. Informe de la Conferencia Internacional sobre atención primaria. Alma Alta. Ginebra: OMS, Recuperado de <https://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21370es/s21370es.pdf>
- Borgia, F., Fagundez, R. y Raffo, N. (2019). Programa de la Asignatura Proyecto Final II. IUACJ
- Rué Rosell, L. y Serrano Afonso, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 186-191. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4555284.pdf>
- Santos Guerra, M. (2017). *Evaluar con el corazón. De los ríos de las teorías al mar de la práctica*. 1a. Ed. Rosario: Homo Sapiens.

- Trujillo, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Revista digital*, 14 (136). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33 (1), 155-165. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
- Vázquez, J. y García, F. (2011). La salud en la Educación Física, de aspecto conceptual a actitud. *Revista Digital*, 16 (156). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd156/la-salud-en-la-educacion-fisica.htm>
- Velázquez, S. (2013). *Salud Física y Emocional*. En: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (Ed.) (2013) *Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable*. Documento de trabajo, 1-16. Recuperado de: <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>
- Vera, L. (2014). La educación para la salud en el área de Educación Física: propuesta curricular para 2° ciclo de educación primaria. *Revista digital*, 18 (188). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd188/la-educacion-para-la-salud-en-educacion-fisica.htm>
- Zea, L. (2019). La educación para la salud y la educación popular, una relación posible y necesaria. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 37 (2), 61-66. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v37n2/0120-386X-rfnsp-37-02-61.pdf>

8. ANEXOS

ANEXO 1: APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA.....	46
ANEXO 2: PROPUESTA DE MEJORA.....	98
ANEXO 3: CUESTIONARIO ONLINE PARA ESTUDIANTES.....	106

ANEXO 1. APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA
INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

HÁBITOS SALUDABLES EN SECUNDARIA

Asignatura: Taller de Proyecto de Grado I
Docente: Serrana Álvarez

EMILIANO FRIZZI
VALENTINA HERNÁNDEZ

MONTEVIDEO

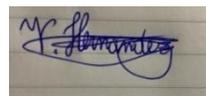
2019

DECLARACION DE AUTORÍA

Los abajo firmantes Emiliano Frizzi y Valentina Hernández, somos los autores y los responsables de todos los contenidos, así como también de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.



Emiliano Frizzi



Valentina Hernández

RESUMEN

Este trabajo tiene como propósito la elaboración de un proyecto que vincule las actividades de una Institución Educativa con el trayecto Actividad Física y Salud de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

La investigación es de carácter mixto ya que utiliza herramientas que provienen del modelo cualitativo y otras cuantitativas integrándolas para comprender el fenómeno estudiado.

A partir de los datos recogidos se identifica el tema hábitos saludables como un posible problema a estudiar con la idea de plantear opciones de mejora.

Se concluye que en las clases de Educación Física de la Institución no se considera el tema hábitos saludables como un contenido que forme parte de las planificaciones y por tanto no se lo evalúa. No obstante, los datos recogidos indican una intención de trabajar el tema por parte de algunos docentes que podría servir como base a una propuesta de mejora.

Palabras clave: hábitos saludables, educación física para la salud, evaluación.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	50
2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO	51
3. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO	52
4. ENCUADRE TEÓRICO	53
5. PROPUESTA METODOLÓGICA	56
5.1 Modelo de investigación.....	56
5.2 Estudio de caso	17
5.3 Universo y muestra	18
5.4 Instrumentos de recolección de datos	18
5.5 Recolección de datos.....	204
5.5.1 Fase exploratoria.....	57
5.5.2 Fase de primera colecta de datos.....	58
5.5.3 Fase de segunda colecta de datos	58
6. ANÁLISIS DE DATOS	25
6.1 Organización del análisis	59
6.2 Fase exploratoria	59
6.3 Primera colecta de datos.....	60
6.4 Segunda colecta de datos	61
6.5 Modelo final.....	62
6.6 Respuestas a las preguntas de investigación.....	63
7. CONCLUSIONES GENERALES	65
BIBLIOGRAFÍA.....	66
ANEXO 1. CUADRO SÍNTESIS DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA.....	45
ANEXO 2. PAUTA ENTREVISTA AL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA ...	98
ANEXO 3. MATRIZ EXPLORATORIA	72
ANEXO 4. ANTEPROYECTO.....	76
ANEXO 5. PAUTA PARA ENTREVISTA A DOCENTES.	78
ANEXO 6. MATRIZ PRIMER COLECTA	80
ANEXO 7. MODELO DE ANÁLISIS PRIMER COLECTA DE DATOS	88
ANEXO 8. ENCUESTA PARA ESTUDIANTES	89
ANEXO 9. MATRIZ SEGUNDA COLECTA.....	90
ANEXO 10. MODELO ANÁLISIS SEGUNDA COLECTA DE DATOS.....	96
ANEXO 11. MODELO FINAL DE ANÁLISIS.....	97

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se realizó una aproximación diagnóstica acerca de una problemática identificada en una institución de enseñanza ubicada en la ciudad de Montevideo, Uruguay.

Para realizar este trabajo se identificó una institución que permitiera conjugar los propósitos del trabajo con los intereses de los autores que tienen que ver con el trabajo de los licenciados en Educación Física en las instituciones de enseñanza y el trayecto actividad física y salud que cursan.

Una vez seleccionada la institución se contactó al Coordinador de Educación Física, se le planteó el objetivo del trabajo y se agendó una entrevista personal. Con la información recogida en esa entrevista se identificaron fortalezas, debilidades, personas implicadas y problemas asociados al trayecto mencionado.

A continuación, se elaboró un anteproyecto en el que se estableció el problema central del estudio, se plantearon las preguntas de investigación, se enunciaron los conceptos teóricos asociados y se seleccionaron los instrumentos a utilizar para relevar los datos. Dichos datos se recogieron en dos colectas. En la primera de ellas se entrevistaron tres docentes del área de Educación Física y en la segunda se realizó un cuestionario on line a 22 estudiantes de la institución.

Se analizaron los datos recogidos y se realizaron matrices de análisis para cada fase. Por último, se realizó un modelo final de análisis y se plantearon las conclusiones.

2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El propósito de este estudio es realizar una aproximación diagnóstica sobre un problema que presente la institución y que se vincule con el trayecto Actividad Física y Salud, cursado por los autores.

Para la elección de la institución se consideró la preferencia de los autores por el trabajo con niños y jóvenes en la enseñanza formal. Por eso se buscó establecer contacto con una institución habilitada de amplia trayectoria y reconocido prestigio en el medio.

Para realizar esta aproximación diagnóstica se indagó, a partir de la entrevista inicial con el coordinador, acerca de posibles problemas a estudiar con la idea de plantear opciones de mejora.

Surgió así la propuesta de trabajar sobre la enseñanza de hábitos saludables a nivel de secundaria ya que en la entrevista inicial mencionada se planteó la preocupación por la falta de evaluación en este tema en las clases de Educación Física.

De esta forma se plantearon las preguntas que orientan esta investigación que son:

- ¿De qué forma inciden los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en la consolidación de hábitos saludables en los estudiantes?
- ¿Qué factores influyen en la falta de evaluación formal de hábitos saludables de los estudiantes?
- ¿Cuáles son las estrategias que utilizan los docentes para evaluar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución?

3. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO EN ESTUDIO

La práctica se llevó a cabo en una institución privada y habilitada de la ciudad de Montevideo, Uruguay que realiza enseñanza inicial, primaria y secundaria. Se trata de una institución religiosa, de carácter cristiano y sin fines de lucro, de reconocido prestigio, fundada hace más de 100 años. A la misma asisten unos 1600 alumnos de ambos sexos, pertenecientes a familias de nivel socio económico cultural medio-alto. Cuenta con grupos desde un año en Educación Inicial hasta sexto de Bachillerato. Desde los cinco años en adelante los alumnos asisten en doble horario en forma obligatoria.

La institución se encuentra en una zona de fácil acceso en el barrio de La Blanqueada. Cuenta con edificios específicos para educación inicial, primaria y secundaria, rodeados de amplias zonas abiertas donde se encuentran dos canchas y zonas de esparcimiento. Tiene además dos gimnasios cerrados y una amplia variedad de materiales para el trabajo en Educación Física.

El área de Educación Física cuenta con un coordinador que depende directamente de la Dirección General. Cuenta con un total de 32 funcionarios y desarrolla sus actividades en el Departamento de Educación Inicial y Primaria y también en el Departamento de Educación Secundaria. Los docentes son todos egresados de alguna de las dos instituciones habilitadas del país. La Institución cuenta con dos gimnasios cerrados bien equipados.

4. ENCUADRE TEÓRICO

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Velázquez, 2013).

Esta autora indica además que antes, durante y después de realizar ejercicio físico es necesario tener en cuenta una serie de hábitos que hacen que dicha práctica sea saludable y minimice la probabilidad de lesionarse. Dichos hábitos incluyen el uso de vestimenta cómoda que permita la transpiración, calzado apropiado, buena entrada en calor, hidratación adecuada durante el ejercicio, dosificación del esfuerzo según el estado físico de la persona y una higiene corporal adecuada.

No existe una única forma de abordar la enseñanza de los hábitos saludables, aunque parecería importante que en los primeros momentos sea el profesor quien presente y ponga en práctica las diferentes acciones que llevan a adoptar hábitos saludables para que, de esta forma, los alumnos se motiven y los incorporen. Luego de este primer momento puede emplearse una metodología cognitiva, basada en el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, para que el alumnado vaya conociendo y aplicando los diferentes hábitos saludables en forma autónoma (Trujillo, 2009).

Los hábitos saludables se vinculan con la salud. La palabra salud por su parte, tiene muchos significados. Puede referirse solamente a aspectos biológicos como la esperanza de vida o la ausencia de enfermedades o puede incluir también los aspectos psicológicos y sociales (Cantón Chirivella, 2001).

La Educación para la salud (EPS) es “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud” (OMS, 1978).

La Cruz Roja Española por su parte, plantea que la educación para la salud es un proceso amplio dirigido a favorecer que las personas que lo deseen adquieran y desarrollen las habilidades necesarias para mantener un estilo de vida saludable (Cruz Roja Española, s.f.).

Esta organización indica que los principales objetivos de la Educación para la salud son promover la salud como un valor fundamental y un recurso básico para el desarrollo personal y social; estimular la adquisición de actitudes y hábitos de conductas saludables; eliminar o reducir los comportamientos que implican riesgos para la salud y capacitar para que las personas asuman un papel activo en la promoción y mantenimiento de su propia salud y la del entorno.

Sería deseable que las instituciones educativas fomenten la práctica de hábitos saludables para lo que es necesario que realicen actividades específicas para promover su enseñanza e implementen formas de evaluación de lo trabajado. En ese sentido, Nieto (2014) indica que la labor de los docentes de Educación Física tiene como objetivo prioritario fomentar hábitos y estilos de vida saludable. Para ello deben promover acciones y experiencias que permitan a los estudiantes reflexionar acerca de lo que es beneficioso o perjudicial para su salud, desde una propuesta curricular que no se centre en la evaluación de conductas aisladas y limitadas en el tiempo sino a través de un proceso sostenido a lo largo de las distintas etapas de la escolaridad. De esta manera la enseñanza de la Educación Física promoverá la creación de hábitos y rutinas saludables que se mantengan más allá de la institución educativa.

Como se mencionó anteriormente, para que los estudiantes efectivamente internalicen la práctica de los hábitos saludables trabajados en las clases de Educación Física se requiere que se realice una evaluación de esos contenidos.

La evaluación es "la etapa del proceso educativo que tiene como finalidad comprobar, de manera sistemática, en qué medida se han logrado los objetivos propuestos con antelación" (Lafourcade, 1972, citado por Fernández, Torrealba, Pineda y Tijerina, 2007).

Por otra parte, de acuerdo a Blázquez (2006), la evaluación no se limita exclusivamente al alumno, sino que es un proceso amplio y extenso que involucra todas las variables que componen el proceso educativo. El autor indica que la comprobación del rendimiento tradicionalmente era la única finalidad de la evaluación, y ésta se usaba casi exclusivamente para calificar, pero actualmente se considera que es necesario realizar una evaluación diagnóstica al inicio del proceso, una evaluación formativa a lo largo de todo el proceso y una evaluación final o sumativa.

Este planteo es consistente con el de Santos Guerra (2017) quien indica que "la evaluación no es un momento final del proceso en el que se comprueba cuáles han sido los

resultados del trabajo. Es un permanente proceso reflexivo apoyado en evidencia de diverso tipo” (p.21). Además “el análisis recoge evidencias de la realidad y del mismo se derivan medidas que no solo afectan a los alumnos sino a todo el proceso de enseñanza y aprendizaje” (p.21).

Consideramos que este planteo de la evaluación como forma de recoger evidencias que permitan realizar aportes y mejoras a lo largo del proceso es muy importante en la enseñanza y el aprendizaje de los hábitos saludables en las clases de Educación Física. En ese sentido, Trujillo (2009), propone realizar la evaluación de los hábitos saludables trabajados en las clases de Educación Física a través de un cuaderno de fichas a ser completadas durante el curso, la aplicación de lo aprendido a través de juegos y la puesta en práctica de las indicaciones dadas en clase. Todas estas actividades constituyen la evaluación formativa. A modo de evaluación final o sumativa el autor propone la realización de reflexiones sobre las actividades realizadas.

En esta aproximación diagnóstica se pretende trabajar sobre la enseñanza de hábitos saludables en una institución de enseñanza formal. Las acciones de las instituciones educativas pueden ser analizadas a través de diferentes dimensiones. La dimensión organizacional es el conjunto de aspectos estructurales que determinan el funcionamiento de la institución. La dimensión identitaria tiene que ver con los vínculos que los actores construyen con el conocimiento y los modelos didácticos, las modalidades de enseñanza, los criterios para la selección de contenidos, la organización de los tiempos educativos y los sistemas de evaluación (Frigerio, Poggi y Tiramonti, 1992).

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

5.1 Modelo de investigación

Esta investigación es de carácter mixto ya que utiliza algunas herramientas que provienen del modelo cualitativo (entrevista y análisis documental) y otra del cuantitativo (cuestionario cerrado). Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), los métodos mixtos integran aspectos cualitativos y cuantitativos en un solo estudio con la finalidad de lograr una “fotografía” más completa del fenómeno en estudio.

5.2 Estudio de caso

El estudio de caso se ha utilizado desde hace mucho tiempo en investigaciones de diversas áreas del conocimiento. En estos estudios se enfatiza en el conocimiento de lo particular y el interés del investigador se concentra en la selección de una determinada unidad para comprenderla en profundidad. Esto no impide que también tenga en cuenta el contexto y las interrelaciones con los demás elementos del todo (André, 2008).

El estudio de caso es una modalidad investigativa cuyo objetivo es “estudiar a profundidad o en detalle una unidad de análisis específica, tomada de un universo poblacional”. Los estudios de caso incluyen aspectos descriptivos y explicativos de los temas que se estudian utilizando además información cualitativa y cuantitativa. Estos estudios enfatizan en el trabajo de campo dando importancia también a los aspectos teóricos relacionados con los temas en estudio para analizar e interpretar la información recogida (Bernal, 2006).

Los estudios de caso tienen la limitante de que los resultados obtenidos a partir de la unidad o el caso objeto de estudio no son generalizables.

5.3 Universo y muestra

En una investigación se define al universo o muestra como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). En este trabajo el universo está constituido por toda la Institución educativa.

Por otra parte, la muestra es el “subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y deben ser representativos de ésta” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). En este

trabajo la muestra está constituida por los profesores de Educación Física de la Institución y por los alumnos del Departamento de Educación Secundaria de la misma.

5.4 Instrumentos de recolección de datos

Para la fase exploratoria y la primera parte de este trabajo se empleó la entrevista para la colecta de datos. Para la segunda colecta de datos el instrumento utilizado fue el cuestionario.

La entrevista es “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)” en la que, mediante preguntas y respuestas, se establece una comunicación que permite la construcción conjunta de significados sobre un tema.

Por otra parte, el cuestionario es el instrumento más utilizado para recoger datos y consiste en un conjunto de preguntas relativas a una o más variables que se desean medir (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Desde hace unos años se ha producido un aumento en el uso de los cuestionarios vía internet. Esto se debe a que permiten recoger información en forma rápida y con bajos costos, aspectos que constituyen ventajas con respecto a otras modalidades de administración de los cuestionarios. Sin embargo, este sistema presenta algunos inconvenientes como son los errores de coberturas, la ausencia de aleatoriedad de las muestras y la menor tasa de respuesta (Díaz de Rada, 2012).

5.5 Recolección de datos

5.5.1 Fase exploratoria

En primer término, se contactó al Coordinador del área de Educación Física para concertar una entrevista exploratoria de tipo semiestructurada (Anexo 2). A partir de la información recabada en la misma se construyó una matriz exploratoria (Anexo 3) que describe las fortalezas y dificultades del área de Educación Física. Del análisis de dicha matriz surgió el tema de estudio: el trabajo sobre hábitos saludables en el Departamento de Educación Secundaria de la Institución. A continuación, se formuló un anteproyecto que sirvió de base a nuestra investigación (Anexo 4).

5.5.2 Fase de primera colecta de datos

Se realizó la primera colecta de datos que consistió en entrevistas semiestructuradas (Anexo 5) a tres docentes de Educación Física de la Institución. Estos docentes se seleccionaron considerando que hubiese hombres y mujeres y que tuvieran diferente tiempo de trabajo en la institución. No fue posible entrevistar docentes incorporados en forma muy reciente.

El propósito de estas entrevistas fue conocer su visión sobre el tema de estudio. Las entrevistas se transcribieron y a partir de ellas se generó una matriz de análisis (Anexo 6). También se realizó un primer modelo de análisis en el que se identificó la dimensión más involucrada y los factores causales desde la mirada de los docentes (Anexo 7).

5.5.3 Fase de segunda colecta de datos

Se diseñó el instrumento para la segunda colecta de datos que consistió en un cuestionario dirigido a los alumnos (Anexo 8). Dada la forma en que la institución se maneja en estos aspectos, para realizar esta segunda colecta de datos fue necesario solicitar autorización a la Dirección quien indicó el grupo al que se le administraría el cuestionario y la persona que enviaría a los alumnos el link de acceso al mismo a través de mensajería instantánea.

Del análisis de los datos obtenidos surgió una matriz de análisis (Anexo 9) y el modelo de análisis de esta segunda colecta (Anexo 10). Por último, se elaboró un modelo final de análisis que sintetiza las miradas de los distintos actores sobre el tema en estudio (Anexo 11).

6. ANÁLISIS DE DATOS

6.1 Organización del análisis

Para organizar el análisis de los datos recogidos en esta aproximación diagnóstica se utilizaron las dimensiones propuestas por Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992) para explicar las acciones que tienen lugar en las instituciones educativas. Se intentó también establecer un diálogo entre estos datos y el marco teórico.

Este análisis se realizará siguiendo el orden en el que los datos fueron recolectados. Luego se retomarán las preguntas que orientaron esta investigación y se intentará responderlas.

6.2 Fase exploratoria

A partir del análisis de la entrevista realizada al Coordinador del área se identifica el tema de estudio y sus principales problemas. Surge que, si bien el tema hábitos saludables se tiene en cuenta, no se lo incluye como un contenido en la planificación de los docentes y tampoco se evalúa si los alumnos realmente internalizaron lo que se trabajó acerca de este tema. El coordinador plantea que “cuando se planifica y cuándo nos planteamos todos los objetivos (...) en febrero y después en algunas coordinaciones (...) se habla de la importancia y más pero no no, quizás es un proyecto que se habla (...) pero después nosotros por lo menos no lo evaluamos como tal” (EEGS, p.4). Agrega que se trabaja “la importancia de una buena alimentación para acompañar el deporte, hábitos saludables y demás (...) pero quizás no está sistematizado (...) porque por ejemplo no lo evaluamos” (...) “no se evalúa realmente quizás con preguntas más que reflejen a cuánto incorporó de los hábitos saludables para el cuidado de su cuerpo a lo largo de su vida deportiva por ejemplo” (EEGS, p.3). Y añade: “si hoy en este proyecto que ustedes están me dicen (...) mostrame las evidencias de esto, no las tengo porque no hay una evidencia como si puede haber de otras pruebas” (EEGS, p.4).

Este énfasis en la falta de evaluación de lo trabajado sobre hábitos saludables estaría indicando que la dimensión identitaria sería la más afectada desde la mirada del Coordinador ya que esta dimensión incluye todo lo vinculado a la organización de contenidos, las metodologías de enseñanza y la evaluación de acuerdo a Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992).

Este planteo del coordinador en relación a la falta de evaluación es consistente con lo indicado por Nieto (2014) quien, como se mencionó en el marco teórico, señala que para que

los estudiantes realmente internalicen lo trabajado sobre hábitos saludables es necesario un trabajo sostenido que no se centre en la evaluación de conductas aisladas. Podría también pensarse en la implementación de formas de evaluación formativa y sumativa como las señaladas por Trujillo (2009) que se explicitaron en el marco teórico.

6.3 Primera colecta de datos

El análisis de los datos recogidos en la primera colecta también hace referencia en forma predominante a la dimensión identitaria. En relación a los criterios de selección y organización de contenidos, uno de los profesores indica: “generar hábitos saludables me parece que no se trabaja, o por lo menos no hay un objetivo planteado, para que eso se genere.” (E2FG, p.2). Otro docente reafirma esa idea expresando que solo trabaja sobre hábitos saludables cuando ocurre algún hecho puntual: “lo trabajo hablándolo con ellos, y principalmente cuando hay alguna situación de algún malestar producto de no haber desayunado” (E3EA, p.1). La tercer entrevistada, por su parte, indica que el trabajo acerca de hábitos saludables “es como muy acotado y en realidad no hay una instancia, uno va mechando cositas a medida que va dando la parte técnica” (E1CH, p.2).

Esto nos llevó a pensar en la no inclusión de los hábitos saludables como un contenido como uno de los factores causales de la afectación a la dimensión identitaria planteada.

Otro factor causal identificado en esta primera etapa es que a nivel institucional no se ha concretado un proyecto que permita el seguimiento de la incorporación de los hábitos saludables por parte de los estudiantes, aunque en algunas oportunidades han pensado en ello. En ese sentido se expresa uno de los entrevistados: “nosotros lo estuvimos hablando, los docentes de Educación Física hace unos años, de hacer un seguimiento.” (E3EA, p.3). Esto muestra una intención de trabajar el tema por parte de algunos docentes. Sería necesario chequear si esa intencionalidad continúa vigente y buscar las formas de lograr su concreción.

El tercer factor causal es la falta de tiempo de los docentes de Educación Física para coordinar entre ellos la forma de trabajar los hábitos saludables en sus clases. Se realiza una planificación preliminar antes de comenzar los cursos, pero luego no se re coordina ni ajusta a lo largo del año como expresa una de las entrevistadas: “lo hacemos en febrero, pero después a lo largo del año en realidad no nos reunimos los profes, queda al criterio de lo que se dijo en febrero.” (E1CH, p .3).

6.4 Segunda colecta de datos

A partir de los datos recogidos en la segunda colecta se considera que las dimensiones organizacional e identitaria son las más afectadas. Los factores causales de esa afectación son la falta de coordinación con otras asignaturas, la ausencia de propuestas claras de evaluación y la ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables.

En relación al primer factor causal se consultó a los estudiantes sobre la articulación de lo trabajado acerca de hábitos saludables en Educación Física con otras asignaturas. El 59,1% indica que no ha tenido actividades donde se hable de los hábitos saludables y el 40,9% ha tenido talleres con profesores de asignaturas que no incluyen Educación Física.

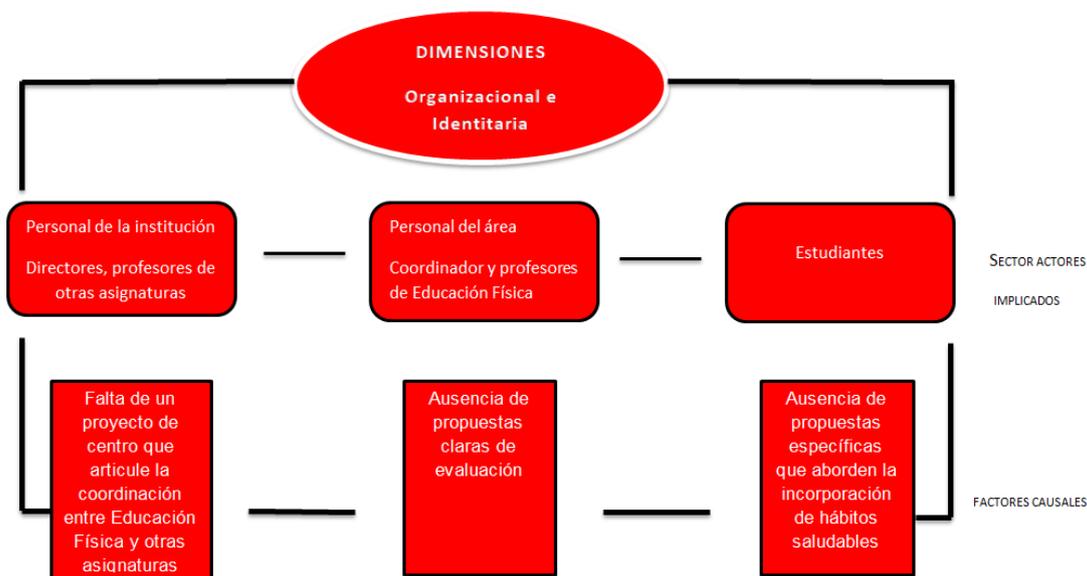
Con referencia al factor causal ausencia de propuestas claras de evaluación, se preguntó a los estudiantes qué aspectos influyen en la falta de evaluación formal sobre la incorporación de hábitos saludables, así como sobre las estrategias alternativas que utilizan los docentes para valorar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución. Para ello se plantearon tres preguntas y las respuestas indican que la dimensión organizacional se encuentra afectada ya que el 68,2% considera que “las clases de Educación Física constituyen un espacio adecuado para la enseñanza de hábitos saludables”. Por otra parte, las respuestas indican que la dimensión identitaria también incide ya que el 86,4% de los encuestados señala que no ha tenido evaluación que lleve calificación sobre hábitos saludables en las clases de Educación Física y solo 2 de 22 encuestados indican que han tenido evaluación, uno en el parcial y otro a través de ejercicios físicos.

En relación al tercer factor causal el 52,4% de los encuestados manifiesta que en las clases de Educación Física nunca se trabaja sobre hábitos saludables, el 28,6% señala que no se trabaja habitualmente, el 14,3% expresa que se trabaja a través de ejemplos de situaciones reales y el 4,8% restante indica que se trabaja con ejemplos teóricos.

Estos resultados podrían indicar que sería necesario implementar formas de trabajar efectivamente sobre hábitos saludables ya que, como se mencionó en el marco teórico, la labor de los docentes de Educación Física tiene como objetivo prioritario fomentar hábitos y estilos de vida saludable (Nieto, 2014).

6.5 Modelo final

A partir de los modelos elaborados con los datos de la primer y segunda colecta se construyó el modelo final:



Los factores causales de este modelo final son falta de un proyecto de centro que articule la coordinación entre Educación Física y otras asignaturas; ausencia de propuestas claras de evaluación y ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables.

Tanto los docentes entrevistados como los alumnos encuestados señalan que no hay una coordinación entre Educación Física y otras asignaturas para trabajar el tema hábitos saludables. Una de las docentes consultadas expresa: “capaz que tendríamos que tener más instancias de trabajo en conjunto con la materia Economía Doméstica” (E1CH, p.5) al tiempo que otro entrevistado señala que “no hay nada en conjunto, no, desde el área de Educación Física no, podría ser con Economía Doméstica, con Biología y Educación Física, podrían ser tres materias que van de la mano para hacer cualquier tipo de trabajo” (E3EA, p.4).

Las respuestas de los estudiantes también dan cuenta de esta falta de coordinación con otras asignaturas para articular el trabajo en hábitos saludables ya que el 59,1% indica que no ha tenido actividades donde se hable de los hábitos saludables y el 40,9% ha participado de talleres con profesores de asignaturas que no incluyen Educación Física.

En cuanto al segundo factor causal una de las profesoras entrevistadas indica que “la evaluación en realidad más que nada es por el bien de ellos, la calidad de vida de ellos, ese es el objetivo de la evaluación en ese sentido, para lo que es la nota no se toman los aspectos”

(E1CH, p.2). Otro de los profesores consultados planteó que “no tenemos una estadística, no tenemos un registro, pero yo pienso que si, como de los tantos consejos que le damos, en algún lado les queda viste.” (E3E.A, p.2). Este aspecto también se ve reflejado en las respuestas de los alumnos ya que el 86,4% de ellos indica que no ha tenido evaluación que lleve calificación sobre hábitos saludables en las clases de Educación Física y solo 2 de 22 encuestados plantean que han tenido evaluación, 1 en el parcial y el otro a través de ejercicios físicos.

La ausencia de propuestas específicas para trabajar la incorporación de hábitos saludables también aparece en las entrevistas a los docentes y en las respuestas de los estudiantes por lo que se lo considera como el tercer factor causal de este modelo final. Uno de los profesores entrevistados expresa: “Y creo que no trabajo los hábitos saludables, como que no se tiene tanto en cuenta eso. En realidad, no sé a qué le llaman hábitos saludables” (E2FG, p.1). El mismo entrevistado agrega que “generar hábitos saludables me parece que no se trabaja, o por lo menos no hay un objetivo planteado” (E2FG, p.2). Los otros dos docentes indican que abordan este tema cuando se plantean situaciones que lo ameritan, por ejemplo “a veces te pasa que un chico no desayunó, que se mareó (...) “entonces ahí tratas, tomas ese caso que obviamente lo trabajas con el chico y la familia” (E1CH, p.2). El tercer profesor consultado se expresa en el mismo sentido: “lo trabajo hablándolo con ellos, y principalmente cuando hay alguna situación de algún malestar producto de no haber desayunado” (E3E.A, p.1). La opinión de los alumnos no difiere de la de los docentes. El 52,4% de los estudiantes encuestados indica que en las clases de Educación Física nunca se trabaja sobre hábitos saludables, el 28,6% dice que no se trabaja habitualmente, el 14,3% expresa que se trabaja a través de situaciones reales y el 4,8% que se trabaja con ejemplos teóricos.

6.6 Respuestas a las preguntas de investigación

Por último, se retoman las preguntas de investigación para intentar responderlas. La primera pregunta planteada es: ¿de qué forma inciden los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en la consolidación de hábitos saludables en los estudiantes?

A partir de los datos recogidos en esta investigación se considera que las clases de Educación Física prácticamente no inciden en la consolidación de hábitos saludables por parte de los estudiantes ya que este tema no es considerado como un contenido a trabajar en esta asignatura. En ese sentido se expresa uno de los docentes: “Y creo que no trabajo los hábitos saludables, como que no se tiene tanto en cuenta eso. En realidad, no sé a qué le llaman hábitos saludables” (E2FG, p.1).

La segunda pregunta de investigación es ¿qué factores influyen en la falta de evaluación formal de hábitos saludables de los estudiantes?

En base a la información obtenida en este trabajo se considera que los docentes no realizan una evaluación formal sobre este tema porque al no considerarlo como un contenido no sienten la obligación de trabajarlo ni evaluarlo. Priorizan la evaluación de los temas y habilidades deportivas que sí forman parte de sus planificaciones. Así lo expresa una de las entrevistadas: “para lo que es la nota no se toman los aspectos (relacionado con los hábitos saludables)” (E1CH, p.2). Otro de los docentes entrevistados agrega: “no tenemos una estadística, no tenemos un registro...” (E3EA, p.2).

Por último, la tercera pregunta de investigación: ¿cuáles son las estrategias que utilizan los docentes para evaluar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución?

De acuerdo a los datos recogidos se entiende que los docentes no utilizan estrategias específicas para evaluar si los estudiantes realmente adquieren hábitos saludables. Así lo indica una de las entrevistadas: “es como muy acotado y en realidad no hay una instancia, uno va mechando cositas a medida que va dando la parte técnica” (E1CH, p.2).

7. CONCLUSIONES GENERALES

A partir del análisis de los datos recogidos en esta investigación se concluye que en las clases de Educación Física de la Institución no se prioriza el trabajo en hábitos saludables ya que este tema no es considerado como un contenido que forme parte de las planificaciones de los docentes. No obstante, los profesores están atentos a situaciones puntuales que ocurren en las clases y, cuando éstas se vinculan con aspectos relacionados a la alimentación y los cuidados necesarios para realizar actividad física, realizan planteos específicos sobre el tema.

Debido a lo planteado en el punto anterior, tampoco se realizan evaluaciones que permitan conocer si los estudiantes incorporaron o no lo que efectivamente se trabajó sobre hábitos saludables en las clases de Educación Física.

De todos modos, tanto el Coordinador de Educación Física como los docentes plantean un interés por trabajar este tema en sus clases. Pensamos que el Coordinador podría convocar a los profesores para acordar la forma de trabajar los hábitos saludables dándole un lugar en sus clases, es decir incluyéndolo como un contenido en las planificaciones y asignándole un lugar en las evaluaciones que impliquen calificación. Para que esto sea posible sería necesario definir previamente cuáles hábitos son los que la Institución considera saludables y desea promover.

BIBLIOGRAFÍA

- André, M. (2008). *Etnografía da prática escolar*. 14ª. Edição. Campinas: Papyrus.
- Blázquez, D. (2006). *Evaluar en Educación Física*. Zaragoza: Inde.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. Naucalpan: Pearson Educación.
- Cantón Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 27 – 38. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521>
- Cruz Roja Española. (s.f.). *Salud y Educación para la Salud*. Recuperado de <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/001.pdf>
- Díaz de Rada, B. (2012). Ventajas e inconvenientes de la encuesta pro Internet. *Papers*, 97 (1), 193-223. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/13313060.pdf>
- Frigerio, G., Poggi, M. y Tiramonti, G. (1992). *Las instituciones educativas. Cara y ceca*. Buenos Aires: Troquel.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ª. Edición. México D.F: McGraw-Hill. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>
- Fernández, F., Torrealba, J. C., Pineda, O. y Tijerina, A. (2007). Una propuesta metodológica para la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje en un ambiente virtual. *Innovaciones de negocios*, 4 (2)., 377-404. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/12485/1/A8.pdf>
- Nieto, L. (2014). La educación para la salud en el área de Educación Física: propuesta curricular para 2º ciclo de educación primaria. *Revista digital*, 18 (188). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd188/la-educacion-para-la-salud-en-educacion-fisica.htm>
- OMS. (1978). Atención Primaria en salud. Informe de la Conferencia Internacional sobre atención primaria. Alma Alta. Ginebra: OMS, Recuperado de <https://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21370es/s21370es.pdf>

- Santos Guerra, M. (2017). *Evaluar con el corazón. De los ríos de las teorías al mar de la práctica*. 1a. Ed. Rosario, Argentina: Homo Sapiens.
- Trujillo, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Revista digital*, 14 (136). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>
- Velázquez, S. (2013). Salud Física y Emocional. En: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (Ed). Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable. Documento de trabajo, 1-16. Recuperado de: <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>

ANEXOS

<u>ANEXO 1. CUADRO SÍNTESIS DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA</u>	69
<u>ANEXO 2. PAUTA ENTREVISTA AL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA</u>	71
<u>ANEXO 3. MATRIZ EXPLORATORIA</u>	72
<u>ANEXO 4. ANTEPROYECTO</u>	76
<u>ANEXO 5. PAUTA PARA ENTREVISTA A DOCENTES</u>	78
<u>ANEXO 6. MATRIZ PRIMER COLECTA</u>	80
<u>ANEXO 7. MODELO DE ANÁLISIS PRIMER COLECTA DE DATOS</u>	88
<u>ANEXO 8. ENCUESTA PARA ESTUDIANTES</u>	89
<u>ANEXO 9. MATRIZ SEGUNDA COLECTA</u>	90
<u>ANEXO 10. MODELO ANÁLISIS SEGUNDA COLECTA DE DATOS</u>	96
<u>ANEXO 11. MODELO FINAL DE ANÁLISIS</u>	97

ANEXO 1. CUADRO SÍNTESIS DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

COMPONENTES	CONTENIDOS
Tema central de estudio	Hábitos saludables como contenido en Educación Física
Preguntas de investigación	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De qué forma inciden los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en la consolidación de hábitos saludables en los estudiantes? 2. ¿Qué factores influyen en la falta de evaluación formal de hábitos saludables de los estudiantes? 3. ¿Cuáles son las estrategias que utilizan los docentes para evaluar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución?
Técnicas de relevamiento aplicadas	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista • Cuestionarios • Análisis documental
Dimensión institucional más comprometida	<p>Las dimensiones más implicadas son la Identitaria y la Organizativa planteadas por Frigerio, Poggi y Tiramonti (1992). La dimensión organizacional es el conjunto de aspectos estructurales que determinan el funcionamiento de la institución. La dimensión identitaria tiene que ver con los vínculos que los actores construyen con el conocimiento y los modelos didácticos, las modalidades de enseñanza, los criterios para la selección de contenidos, la organización de los tiempos educativos y los sistemas de evaluación (Frigerio, Poggi y Tiramonti, 1992).</p>
Posibles factores causales	<ul style="list-style-type: none"> • Poca actividad física para funcionarios • No se evalúan hábitos saludables

<p>Aspectos a tener en cuenta en una propuesta de mejora</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tener en cuenta a los hábitos saludables como un contenido de Educación Física• Concientizar a los alumnos y docentes sobre la importancia de hábitos saludables• Destinar más días y horarios para actividad con funcionarios
--	--

ANEXO 2. PAUTA ENTREVISTA AL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

¿Cuál es su nombre?

¿Hace cuánto tiempo trabaja aquí? ¿Cuál es su rol en la institución?

¿Cómo está organizada jerárquicamente? ¿Áreas de trabajo?

¿Con cuántos alumnos cuenta la institución?

¿Con cuántos docentes cuenta la institución?

¿Qué acciones concretas se desarrollan en cuanto a la promoción y/o realización de acciones en relación a la actividad física? ¿Qué objetivos persiguen las mismas?

¿Podría nombrar algunas fortalezas del área (Actividad física)? ¿Y algunas debilidades que considere que tengan?

¿Cuáles serían los aspectos a mejorar a corto plazo como coordinador?

¿Fueron abordados en algún momento de alguna forma?

En función a uno de estos aspectos ¿le gustaría que investiguemos para poder hacer un diagnóstico?

¿Qué otro actor dentro de la institución podría brindar más información acerca de las debilidades mencionadas?

¿Algo más que desee agregar?

Muchas gracias por su disposición.

ANEXO 3. MATRIZ EXPLORATORIA

ENTREVISTA EXPLORATORIA	
Fortalezas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ G.S.: “la idea es que en este proyecto de los tres años de 3 a 6 el alumno realmente salga con muy buena habilidad motriz, con buenas herramientas, un conocimiento variado de deportes y una buena carga y participación de educación física”. (EE,GS, p.2) ➤ G.S.: “una fortaleza que a veces destacamos o valoramos es esta propuesta tan amplia de deportes que en estas extracurriculares los alumnos pueden elegir desde futbol, futbol femenino, basquetbol, handball, danza, patín, gimnasia artística”. (EE, GS, p.2) ➤ G.S.: “de tercero a sexto de escuela tienen la opción de elegir entre unas 10 actividades extracurriculares, más o menos 8 o 10 son de educación física, hay algunas que son coro, teatro”. (EE, GS, p.2) ➤ G.S.: “la variedad de deportes que ofrecemos permite al alumno que venga a (...) salga con una formación variada y completa y por otro lado encuentre su lugar”. (EE, GS, p.3) ➤ G.S.: “generalmente tratamos de generar grupos para que los profes tengan permanencia en primaria, no es que lo vieron en primero y no lo ven nunca más, tratar de que lo sigan viendo entonces esto también da conocimiento del alumnado que tenemos”. (EE, GS, p.3) ➤ G.S.: “en el colegio se han hecho acciones de en cuanto al tema de salud desde los deportivos, desde la parte de alimentación el colegio por ejemplo solo vende bebidas gaseosas o bebidas cola al mediodía, de mañana y en las tardes no, no hay papitas”. (EE, GS, p.4) ➤ G.S.: “el colegio tiene, este muchas materias o asignaturas que están trabajando por proyectos, este año, nosotros nos planteamos incluso algún año anterior se han hecho trabajos en conjunto con educación física y la parte de biología, anatomía entonces todo este tema de toma de pulso,

	<p>respiración, el corazón, la importancia del movimiento y demás”. (EE, GS, p.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ G.S.: Primeros auxilios y prevención de lesiones: “ahora viene gente de afuera pero hasta el año pasado teníamos una profesora trabajando en la institución que estaba formada y calificada, entonces era ella la que destinaba todo el trabajo de ee, prevención de lesiones y reanimación” (EE, GS, p.5)
Dificultades:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ G.S.: “el primer parte del año se trabaja mucha formación corporal, ee toma de pulso, la importancia del movimiento, la importancia de una buena entrada en calor, la importancia de una buena alimentación para acompañar el deporte, hábitos saludables y demás, pero se trabaja mucho porque lo hablamos y así se planifica pero quizás no está sistematizado como diciendo bueno realmente el discurso que damos en cada una de las clases después tiene un impacto en los alumnos? por qué? Porque por ejemplo no lo evaluamos”. (EE, GS, p.3) ➤ G.S.: “se evalúa en pequeños grupos que saben hacer una entrada en calor, saben que ejercicios son importantes, saben que tienen que hidratarse, pero no se evalúa realmente quizás con preguntas más que reflejen a cuanto incorporo de los hábitos saludables para el cuidado de su cuerpo a lo largo de la vida deportiva por ejemplo”: (EE, GS, p.3) ➤ G.S.: “cuando se planifica y cuando nos planteamos todos los, nosotros la planificación fuerte se hace en febrero y después en algunas coordinaciones, pero la planificación fuerte es en febrero como tirando el año por delante, se habla de la importancia y más pero no no, quizás es un proyecto que se habla y creo que como profe de educación física lo tenemos interiorizado como que es importante la transmisión y demás pero después nosotros por lo menos no lo evaluamos como tal”. (EE, GS, p.4) ➤ G.S.: “si hoy en este proyecto que ustedes están, me dicen bueno (...) mostrarme las evidencias de esto, no las tengo

	<p>porque no hay una evidencia como si puede haber de otras pruebas...". (EE, GS, p.4)</p>
<p>Problemas asociados al trayecto:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Seguimiento y evaluación de hábitos saludables. G.S.: "cuando se planifica y cuando nos planteamos todos los objetivos, nosotros la planificación fuerte se hace en febrero y después en algunas coordinaciones, pero la planificación fuerte es en febrero como tirando el año por delante, se habla de la importancia y más pero no no, quizás es un proyecto que se habla y creo que como profe de educación física lo tenemos interiorizado como que es importante la transmisión y demás, pero después nosotros por lo menos no lo evaluamos como tal". (EE, GS, p.4) ➤ G.S.: "se evalúa en pequeños grupos que saben hacer una entrada en calor, saben que ejercicios son importantes, saben que tienen que hidratarse, pero no se evalúa realmente quizás con preguntas más que reflejen a cuanto incorporo de los hábitos saludables para el cuidado de su cuerpo a lo largo de la vida deportiva por ejemplo": (EE, GS, p.3) ➤ G.S.: "pero quizás no está sistematizado como diciendo bueno realmente el discurso que damos en cada una de las clases después tiene un impacto en los alumnos? ¿por qué? Porque por ejemplo no lo evaluamos". (EE, GS, p.5)
<p>Personas implicadas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordinador de Educación Física ➤ Profesores de Educación Física ➤ Alumnos de la Institución
<p>Observaciones generales:</p>	<p>Nos recibió el coordinador de la sección de Educación Física que demostró muy buena disposición. Percibimos que existe una muy buena organización de las actividades de Educación Física. No obstante, hay algunos aspectos vinculados a la salud y relacionados con la Educación Física que pueden ser mejorados.</p>

	<p>Los aspectos a mejorar son la inclusión en la planificación del año, seguimiento durante el proceso (en diferentes etapas del año) y evaluación de los conocimientos adquiridos sobre hábitos saludables (como la sana alimentación) y la comprensión de la importancia que tiene la correcta práctica de actividad física.</p>
--	--

ANEXO 4. ANTEPROYECTO

COMPONENTES	CONTENIDOS
NOMBRE DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO	Emiliano Frizzi y Valentina Hernández
TRAYECTO	Actividad física y salud
CENTRO DE PRÁCTICA	Institución de enseñanza privada de Montevideo
TEMA CENTRAL EN ESTUDIO (asociado al Trayecto)	Seguimiento y evaluación de hábitos saludables.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	<p>4. ¿De qué forma inciden los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en la consolidación de hábitos saludables en los estudiantes?</p> <p>5. ¿Qué factores influyen en la falta de evaluación formal de hábitos saludables de los estudiantes?</p> <p>6. ¿Cuáles son las estrategias que utilizan los docentes para evaluar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución?</p>
ENCUADRE TEÓRICO	<p>Hábitos saludables: son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Velázquez, 2013).</p> <p>Educación Física para la salud: La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud (EPS) como “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”.</p>

	<p>Evaluación: "La etapa del proceso educativo que tiene como finalidad comprobar, de manera sistemática, en qué medida se han logrado los objetivos propuestos con antelación. Entendiendo a la educación como un proceso sistemático, destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta de los sujetos, integrados a la misma, en base a objetivos definidos en forma concreta, precisa, social e individualmente aceptables" (Maccario, 1989).</p>
TÉCNICAS	<p>Utilizaremos cuestionarios cerrados y entrevistas.</p> <p>Análisis documental de la planificación anual para poder identificar cuando y como se aplica la temática.</p> <p>Las entrevistas se realizarán a los docentes de educación física con el fin de recaudar toda la información posible.</p> <p>Los cuestionarios se les realizarán a alumnos.</p>

ANEXO 5. PAUTA PARA ENTREVISTA A DOCENTES.

Preguntas de investigación	Cantidad de preguntas para la entrevista
Preguntas Iniciales de presentación	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es tu nombre? 2. ¿Cuántos años hace que trabajas en el Colegio? 3. ¿Con qué grupos trabajas?
1ra pregunta de investigación ¿De qué forma inciden los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en la consolidación de hábitos saludables en los estudiantes?	<ol style="list-style-type: none"> 4. ¿Cuáles son los hábitos saludables que trabajas en tus clases de ed. física? 5. ¿Cómo las trabajas? 6. ¿En qué medida crees que son adquiridos?
3er pregunta de investigación ¿Cuáles son las estrategias que utilizan los docentes para evaluar si los jóvenes adquieren los hábitos saludables que pretende la institución?	<ol style="list-style-type: none"> 7. ¿Cuál es el seguimiento que haces para saber si los estudiantes los adquieren? 8. ¿Realizas algún tipo de evaluación relacionada a los hábitos saludables que poseen los estudiantes al iniciar el año? 9. Dependiendo de la respuesta anterior: ¿En qué consiste? o ¿Por qué?
2da pregunta de investigación ¿Qué factores influyen en la falta de evaluación formal de hábitos saludables de los estudiantes?	<ol style="list-style-type: none"> 10. ¿Cuáles son las instancias formales de evaluación? 11. ¿Cuál es el lineamiento sugerido institucionalmente para evaluar la temática? 12. ¿Cuáles piensas que son las causas por las que no se realiza una evaluación formal de estos contenidos? 13. ¿Cómo podrían evaluarse?
Preguntas finales	<ol style="list-style-type: none"> 14. ¿Consideras que debes hacer algún ajuste en tus planificaciones tus planificaciones para mejorar la enseñanza de los hábitos saludables en los estudiantes? 15. ¿Por qué? 16. ¿Algo más que desees agregar?

	17. Gracias por su predisposición.
--	------------------------------------

ANEXO 6. MATRIZ PRIMER COLECTA

	ORGANIZ.	ADMINI.	IDENT.	COM.	Sectores y/o actores implicados	Temas relacionados	Posibles factores causales del problema.
E1CH	“trabajamos en forma conceptual sobre todo cuando tenemos instancias teóricas, en lo que son los hábitos saludables en general” (E1C.H,p.1)				Alumnos y docentes	Aspectos teóricos de los hábitos saludables	Pocas instancias destinadas al tema
E1CH	“trabajamos en concordancia con la materia economía doméstica que tienen los chicos acá también y junto con biología lo que es la importancia del desarrollo del sistema cardiovascular, respiratorio a través del ejercicio”. (E1C.H, p.1)				Cursos de educación física, economía doméstica y biología. Alumnos y docentes.	Aspectos nutricionales. Ejercicio y desarrollo del sistema cardiovascular	Insuficiente coordinación entre las asignaturas.
E1CH				“van mucho de la mano con los hábitos que tengan en la casa, nosotros acá podemos contribuir a que los mejoren pero en realidad es una	Familias y docentes	Hábitos saludables	Trabajo insuficiente de los hábitos saludables tanto en la familia como en la clase

				continuidad con lo que se trabaja en la casa". (E1C.H,p.1)			
E1CH				"a veces nos resulta difícil que ellos adquieran hábitos saludables cuando en realidad en las casas no los tienen" (E1C.H, p.1)	Familias, alumnos y docentes	Aplicación a la vida real de lo trabajado en clase	Falta de aplicación a la vida real de lo trabajado en clase
E1CH			"me ha pasado que vemos alumnos de la forma que almuerzan acá, las cosas que se compran todo frito o las golosinas que se compran después de almorzar, un montón de cosas que uno las trabaja en la clase pero en realidad lo tienen instalado" (E1C.H, p.1)		Alumnos	Alimentación saludable	Falta de aplicación a la vida real de lo trabajado en clase
E1CH				"si un chico está acostumbrado a tener una vida saludable y a comer sano, obviamente se va a tentar con cosas como nos tentamos todos pero va a tener más incorporados los hábitos que si en la casa no los tiene, me	Alumnos, docentes y familias	Alimentación saludable	Falta de apoyo familiar

				parece que va de la mano, nosotros podemos contribuir pero a veces se nos hace difícil en algunos casos por eso" (E1C.H, p.1)			
E1CH				"tengo entrevista con los padres, si yo observo algo lo comunico" (...) "si tenemos el apoyo familiar se continuará y si no lo tenemos no" (E1C.H,p.2)	Familias y docentes	Comunicación con la familia	Falta de apoyo familiar
E1CH			"Lo que hacemos por ejemplo es una evaluación teórica, la hacemos por ejemplo lo que es prueba semestral lo hacemos teórico en lo que es secundaria y ahí incorporamos todo lo que es tema hábitos saludables." (E1C.H,p.2)		Alumnos y docentes	Evaluación semestral. Aspectos teóricos de los hábitos saludables.	Relación entre teoría y práctica
E1CH	"a veces te pasa que un chico no desayunó, que se mareó y le preguntas qué desayunaste, te dice no desayune" (...) "entonces ahí tratas, tomas ese caso que obviamente lo trabajas con el chico y la familia o				Alumnos y docentes	Alimentación adecuada	Se da el tema en forma espontánea y no planificado

	comunicas al pop o lo que sea pero además retomas el tema en la clase siguiente” (E1C.H,p.2)						
E1CH			“La evaluación en realidad más que nada es por el bien de ellos, la calidad de vida de ellos, ese es el objetivo de la evaluación en ese sentido, para lo que es la nota no se toman los aspectos.” (E1C.H, p.2)		Alumnos y docentes	Evaluaciones y calificación	No se califican los hábitos saludables
E1CH	“la verdad es que los tiempos de educación física son muy acotados, tenemos dos veces por semana 40 minutos de los cuales hay que dedicarle a la ducha” (E1C.H, p2)				Alumnos y docentes	Organización de la clase	Tiempo insuficiente
E1CH	“es como muy acotado y en realidad no hay una instancia, uno va mechando cositas a medida que va dando la parte técnica” (E1C.H, p.2)				Alumnos y docentes	Distribución del tiempo	No se incluye el tema en la planificación formal
E1CH	“lo hacemos en febrero pero después a lo largo del				Alumnos y docentes	Planificación de las actividades	No hay una re planificación colectiva que tenga en cuenta

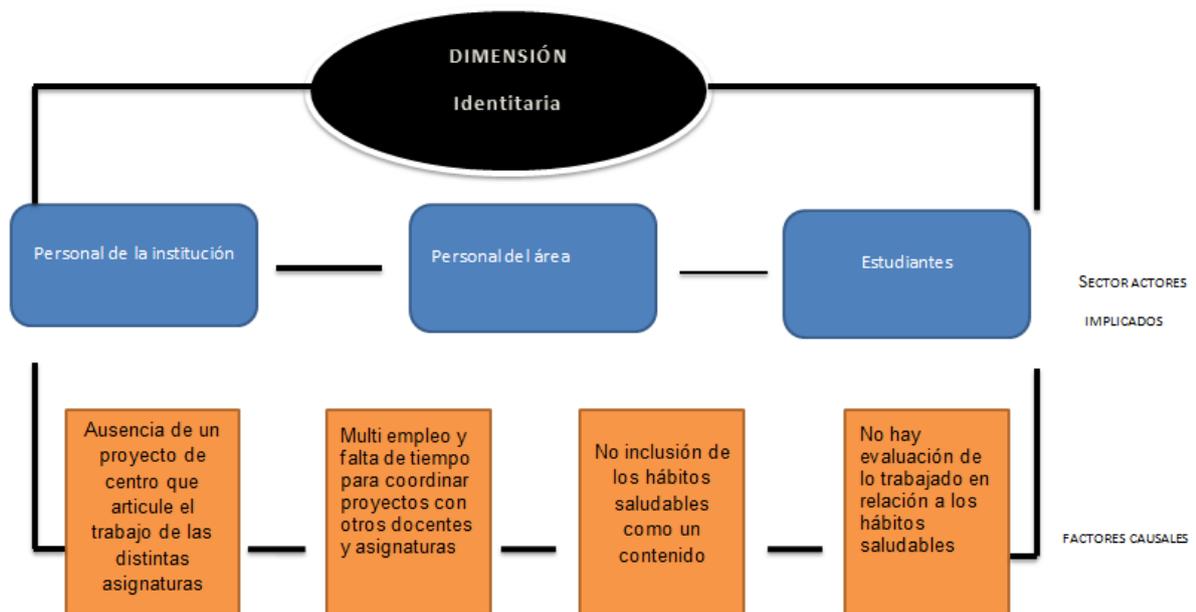
	año en realidad no nos reunimos los profes, queda al criterio de lo que se dijo en febrero.” (E1C.H, p .3)						las características de cada grupo
E1CH		“hay veces que el re planificar te implica sacar mucho tiempo de tu clase que a ver es válido yo lo hago porque a veces me parece más importante que ellos desayunen bien y no vengan acá al liceo y se mareen en la mitad de la clase.” (E1C.H, p.3)			Docentes y alumnos	Distribución del tiempo destinado a los distintos tipos de actividades	Tiempo acotado para tratar aspectos que no están específicamente indicados en el programa
E1CH	“capaz que tendríamos que tener más instancia de trabajo en conjunto con la materia economía doméstica.” (E1C.H, p.5)				Sectores de economía doméstica y educación física. Docentes y estudiantes	Coordinación entre docentes	Falta de articulación verdadera entre los cursos
E2FG		“	“Y creo que no trabajo los hábitos saludables, como que no se tiene tanto en cuenta eso. En realidad, no sé a qué le llaman hábitos		Docentes y alumnos	Hábitos saludables	No se destina tiempo ni espacio al desarrollo de actividades que involucren hábitos saludables

			saludables.” (E2F.G, p.1)				
E2FG			“generar hábitos saludables me parece que no se trabaja, o por lo menos no hay un objetivo planteado, para que eso se genere.” (E2F.G, p.2)		Docentes	Trabajo sobre los hábitos saludables	No se incluye en la planificación el trabajo con los hábitos saludables
E2FG			“yo pienso que es algo a nivel institucional más que nada, el tema del planteamiento de ese tipo de contenidos, más bien es institucional.” (E2F.G, p.2)		Docentes	Contenido sobre hábitos saludables	No se trabaja el tema como un contenido en las clases
E3EA			“se podría trabajar de muchas maneras, capaz que, con talleres, estaría bueno, podría hacerse por el lado de, este, trabajar en paralelo con biología capaz, también con economía doméstica.”(E3E.A, p.1)		Docentes y alumnos	Articulación con otras asignaturas	No hay un proyecto del centro que articule el trabajo de las distintas asignaturas
E3EA			“lo trabajo hablándolo con ellos, y principalmente cuando hay alguna situación de algún malestar producto de no haber desayunado” (E3E.A, p.1)		Docentes y alumnos	Alimentación adecuada	Se da el tema en forma espontánea y no planificado
E3EA			“Y no tenemos una estadística, no tenemos un registro, pero yo pienso que si,		Docentes y alumnos	Evaluación	Falta de evaluación sobre el tema

			como de los tantos consejos que le damos, en algún lado les queda viste.” (E3E.A, p.2)				
E3EA			“nosotros lo estuvimos hablando, los docentes de educación física hace unos años, de hacer un seguimiento.” (E3E.A, p.3)		Docentes	Seguimiento de la incorporación de los hábitos a través de un proyecto institucional	No hay protocolo de seguimiento del tema
E3EA	“seguimiento no tenemos ninguno, personalmente hago alguna intervención puntual pero no un seguimiento para saber si se entendió la importancia o si se hizo algún cambio o no” (E3E.A, p .3)				Docentes	Aplicación de los hábitos saludables	Falta de evaluación
E3EA	“no hay nada en conjunto, no, desde el área de educación física no, podría ser con economía doméstica, con biología, y educación física, podrían ser tres materias que van de la mano para hacer cualquier tipo de trabajo.” (E3E.A, p.4)				Docentes y estudiantes	Articulación con otras asignaturas	No se ha generado un espacio para el trabajo colectivo en el tema
E3EA			“a veces te pasa que tienes todos los medios para hacer cosas		Docentes	Articulación con otras asignaturas	Multi empleo y falta de tiempo para coordinar proyectos con

		nuevas, pero en ese día a día y esto de lamentablemente del multi empleo, venís haces lo que tienes que hacer y te vas." (E3E.A, p.4)				otros docentes y asignaturas
--	--	---	--	--	--	------------------------------

ANEXO 7. MODELO DE ANÁLISIS PRIMER COLECTA DE DATOS



ANEXO 8. ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

Ausencia de un proyecto de centro que articule el trabajo de las distintas asignaturas	1- ¿Te parece importante realizar actividades en conjunto con otras asignaturas sobre hábitos saludables? 2- ¿Qué tipo de actividades? 3- ¿Con cuáles asignaturas?
Multi empleo y falta de tiempo para coordinar proyectos con otros docentes y asignaturas	4- ¿Has tenido alguna actividad en donde se hable de los hábitos saludables? ¿Cuál?
No inclusión de los hábitos saludables como un contenido	5- En las clases de Educación Física, ¿trabajaste sobre hábitos saludables? 6- ¿De qué manera?
Preguntas finales	7- ¿Deseas agregar algo más?

ANEXO 9. MATRIZ SEGUNDA COLECTA

	ORGANIZ.	ADMINI.	IDENT.	COM.	Sectores y/o actores implicados	Temas relacionados	Posibles factores causales del problema.
¿Cuántos años tienes?			El 68,2% de los encuestados tiene 15 años; el 31,8% restante ya cumplió 16		Estudiantes	Presentación	
¿Cuál es tu género?			El 54,5% de los encuestados son mujeres y el 45,5% hombres		Estudiantes	Presentación	
¿Qué año de secundaria estás cursando?			El 100% de los encuestados está cursando cuarto año de secundaria		Estudiantes	Presentación	
¿Consideras importante mantener hábitos saludables para tener una mejor calidad de vida?			El 95,5% de los encuestados considera que es "importante mantener hábitos saludables para tener una mejor calidad de vida"		Estudiantes	Hábitos saludables	
¿Qué hábitos saludables crees que tienes?			Respecto a los hábitos saludables que practican, 1 de los 22 encuestados considera que realiza una buena hidratación, 3 de 22		Estudiantes	Hábitos saludables	

			<p>ingieren frutas y verduras, 2 de 22 mantiene una dieta baja en sodio, 3 de 22 dieta baja en grasas, 7 de 22 realiza todos los anteriores, 3 de 22 realiza actividad física y otros 3 de 22 actividad social</p>			
<p>En qué asignaturas ciencias que aprendiste sobre hábitos saludables durante tus estudios en el instituto Crandon?</p>	<p>El 73,3% de los encuestados considera que aprendió sobre hábitos saludables en la asignatura biología, el 4,5% lo hizo en economía doméstica, otro 4,5% en educación física y un 3% en ninguna de esas asignaturas</p>			Estudiantes y docentes	Hábitos saludables	Falta de coordinación con otras asignaturas
<p>¿Crees que lo aprendido en el liceo te motiva a practicar hábitos saludables?</p>			<p>El 63,6% considera que "lo aprendido en el liceo te motiva a practicar hábitos saludables"</p>	Estudiantes y docentes	Hábitos saludables	Ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables

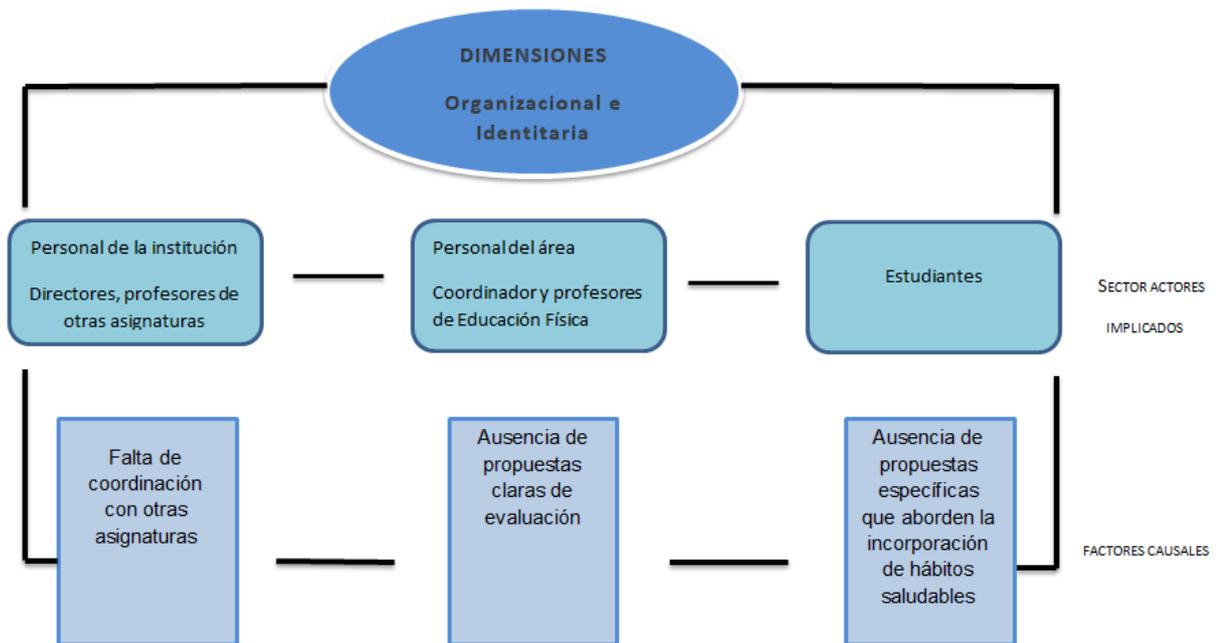
¿Crees que las clases de Educación Física constituyen un espacio adecuado para la enseñanza de hábitos saludables?	El 68,2% considera que “las clases de educación física constituyen un espacio adecuado para la enseñanza de hábitos saludables”				Estudiantes y docentes	Planificación y organización de las clases	
En las clases de Educación Física ¿has tenido algún tipo de evaluación formal (es decir que lleve nota) sobre hábitos saludables?			El 86,4% de los encuestados indica que no ha tenido evaluación que lleve calificación sobre hábitos saludables en las clases de educación física		Estudiantes y docentes	Evaluación	Ausencia de propuestas claras de evaluación
Si respondiste afirmativamente a la pregunta anterior, ¿qué tipo de evaluación has tenido?			Sólo 2 de 22 encuestados indican que han tenido evaluación, uno en el parcial y otro a través de ejercicios físicos		Estudiantes y docentes	Evaluación	Ausencia de propuestas claras de evaluación
¿Te parece importante realizar actividades en conjunto con otras asignaturas sobre hábitos saludables?	El 68,2% de los encuestados expresa que le parece “importante realizar actividades en conjunto con otras asignaturas sobre hábitos saludables”				Estudiantes y docentes de Educación Física y otras asignaturas	Hábitos saludables	Falta de coordinación con otras asignaturas

¿Qué tipo de actividades?	12 de 22 encuestados responden esta pregunta; 4 de las respuestas hacen referencia a la alimentación saludable, 5 indican que desearían tener talleres, charlas o proyectos, 1 propone realizar actividad física, 1 plantea que las actividades sean dinámicas y divertidas y por último 1 no sabe qué tipo de actividades serían las más apropiadas				Estudiantes y docentes de Educación Física y otras asignaturas	Hábitos saludables	Falta de coordinación con otras asignaturas
¿Con cuáles asignaturas?	13 de 22 encuestados respondió esta pregunta; 5 de ellos indican que les gustaría tener actividades coordinadas entre educación física y biología; 1 biología y economía doméstica, 1 biología economía doméstica y ECA (espacio curricular				Estudiantes y docentes de Educación Física y otras asignaturas	Hábitos saludables	Falta de coordinación con otras asignaturas

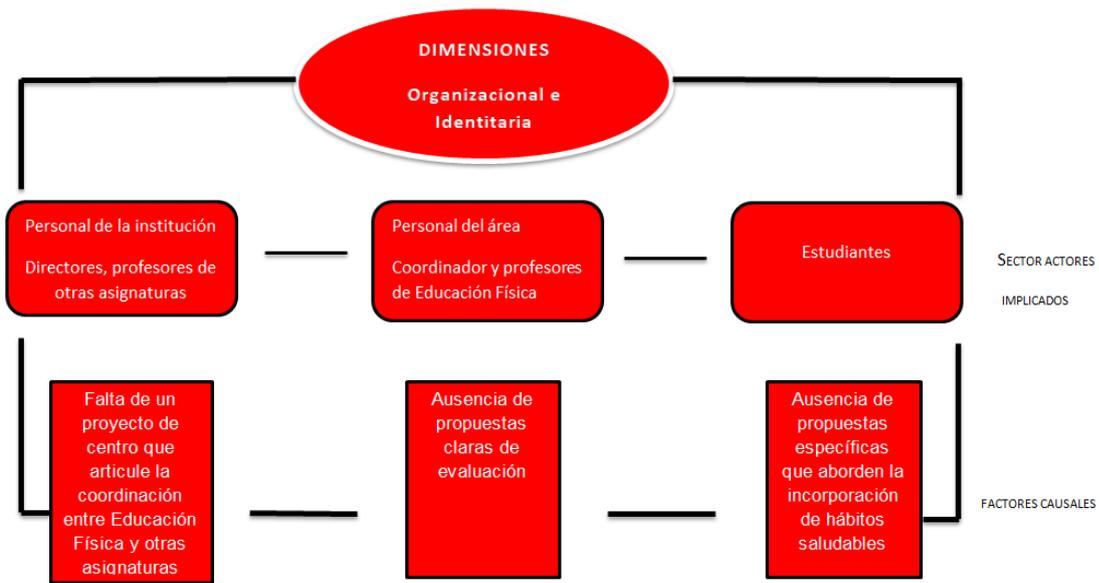
	abierto, taller), 1 no sabe.						
¿Has tenido alguna actividad en donde se hable de los hábitos saludables? ¿Cuál?			El 59,1% no ha tenido actividades en donde se hable de los hábitos saludables y el 40,9% ha tenido talleres con profesores de asignaturas que no incluyen educación física		Estudiantes y docentes	Hábitos saludables	Ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables
En las clases de Educación Física, ¿trabajaste sobre hábitos saludables?	El 81,8% de los encuestados indica que en las clases de educación física no trabajó sobre hábitos saludables				Estudiantes y docentes de Educación Física	Hábitos saludables	Ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables
¿De qué manera?	El 52,4% de los encuestados indica que en las clases de educación física nunca se trabaja sobre hábitos saludables, el 28,6% que no se trabaja habitualmente,				Estudiantes y docentes de Educación Física	Hábitos saludables	Ausencia de propuestas específicas que aborden la incorporación de hábitos saludables

	el 14,3% expresa que se trabaja a través de ejemplos de situaciones reales y el 4,8% que se trabaja con ejemplos teóricos						
¿Deseas agregar algo más?	8 de los 22 encuestados respondieron esta pregunta, 5 de ellos no desean agregar, 1 hace una sugerencia para la pregunta dos, 1 plantea que es importante hablar de la alimentación y 1 hace sugerencias sobre la evaluación en la asignatura educación física					Cierre de encuesta	

ANEXO 10. MODELO ANÁLISIS SEGUNDA COLECTA DE DATOS



ANEXO 11. MODELO FINAL DE ANÁLISIS



ANEXO 2. POPUESTA DE MEJORA

INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

**PROPUESTA DE MEJORA DE LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS SALUDABLES EN
SECUNDARIA**

Asignatura: Taller de Proyecto Final II

Docente: Fernando Borgia

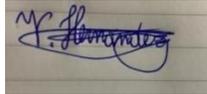
VALENTINA HERNÁNDEZ

MONTEVIDEO

2019

DECLARACION DE AUTORÍA

Quien suscribe, Valentina Hernández, es la autora y la responsable de todos los contenidos, así como también de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.



Valentina Hernández

RESUMEN

Este trabajo forma parte de las actividades de la asignatura Taller de Proyecto Final II de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Tiene como propósito la elaboración de un proyecto de mejora que permita fortalecer la enseñanza de los hábitos saludables en el departamento de Secundaria de una Institución de enseñanza privada del barrio La Blanqueada de la ciudad de Montevideo.

Para ello se propone la elaboración de un proyecto que articule el trabajo en hábitos saludables desde distintas asignaturas, la formulación de instrumentos para la evaluación de hábitos saludables y el diseño de propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables.

Para alcanzar estos objetivos se proyectan diversas actividades que implican la participación activa de los docentes de Educación Física de la Institución, así como de profesores de Economía Doméstica, Taller y Biología.

Se presenta también un presupuesto preliminar que da cuenta de gastos e inversiones necesarios para la implementación de la propuesta de mejora.

Palabras clave: hábitos saludables, educación física para la salud, evaluación.

ÍNDICE

1.	<u>INTRODUCCIÓN</u>	102
2.	<u>OBJETIVOS DE LA PROPUESTA</u>	103
3.	<u>DESARROLLO DE LA PROPUESTA</u>	104
4.	<u>PLANILLA OPERATIVA</u>	106
5.	<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	112
6.	<u>ANEXOS</u>	113

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo se basa en la aproximación diagnóstica sobre una problemática identificada en una institución de enseñanza privada de la ciudad de Montevideo, Uruguay. Dicha aproximación diagnóstica se realizó durante el primer semestre de 2019 en la asignatura Taller de Proyecto I de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ.

En la primera etapa del trabajo de este segundo semestre, se presentó al Coordinador de Educación Física el informe completo de lo realizado en el primer semestre. Se intercambiaron ideas acerca de las conclusiones a las que se llegó y se manejaron alternativas para planificar diferentes actividades para trabajar hábitos saludables en Secundaria.

Luego se trabajó en la formulación de una propuesta tendiente a organizar un proyecto que permita coordinar las actividades de enseñanza de los hábitos saludables entre Educación Física y otras asignaturas.

Posteriormente, en una segunda reunión, se presentó al Coordinador dicha propuesta. Se habló también sobre las necesidades presupuestales que serían necesarias para implementarla.

2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

El problema de investigación identificado en la fase de aproximación diagnóstica fue que no se considera el tema hábitos saludables como un contenido que forme parte de las planificaciones de los profesores de Educación Física de la Institución y por tanto no se lo evalúa ni se coordina con otras asignaturas para abordar la temática.

A partir de esta problemática, se plantean los siguientes objetivos con la finalidad de formular un propuesta de mejora.

Objetivo general

- fortalecer la enseñanza de los hábitos saludables en secundaria.

Objetivos específicos

- elaborar un proyecto que articule el trabajo en hábitos saludables desde distintas asignaturas
- formular instrumentos para la evaluación de hábitos saludables
- diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables

Para cada objetivo se pensó una meta. La meta para el objetivo general que se propuso es haber aplicado una propuesta de trabajo que haya mejorado la enseñanza de los hábitos saludables en secundaria al culminar el segundo semestre de 2020.

Para el objetivo específico “elaborar un proyecto que articule el trabajo en hábitos saludables desde distintas asignaturas”, se plantea la meta: contar con un proyecto que permita trabajar los hábitos saludables con aportes de distintas materias en el plazo de seis meses.

En relación al objetivo específico “formular instrumentos para la evaluación de hábitos saludables”, la meta es haber formulado instrumentos de evaluación de los hábitos saludables en el segundo semestre de 2020.

Por último, para el objetivo específico “diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables”, la meta es contar con cuatro propuestas didácticas variadas para trabajar en hábitos saludables que sean incorporadas a las planificaciones docentes en el año lectivo 2020.

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Para llevar adelante esta propuesta de mejora se plantean una serie de actividades que fueron acordadas con la Institución en las reuniones realizadas con el Coordinador de Educación Física.

En primer término, para alcanzar el objetivo específico “elaborar un proyecto que articule el trabajo en hábitos saludables desde distintas asignaturas” se propone la realización de una reunión con el Coordinador y los docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica de Ciclo Básico para valorar su interés en participar en un proyecto de trabajo en hábitos saludables con los aportes de sus disciplinas. Consideramos que de esta manera se promoverá, desde las clases de Educación Física, la creación de hábitos y rutinas saludables que se mantengan más allá de la institución educativa (Vera, 2014) generando así aportes genuinos a la educación para la salud. Esto es consistente con el planteo de Lusquinhos y Carvalho (2019), que sostienen que las instituciones educativas son promotoras de salud apostando a la formación de hábitos saludables en sus estudiantes.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que las personas asumen como propias en su vida cotidiana y que inciden positivamente en su bienestar físico, mental y social. Incluyen la alimentación adecuada, el descanso, la práctica de la actividad física correctamente planificada, la capacidad para hacer frente al estrés y el abstenerse de fumar y consumir alcohol (Velázquez, 2013).

A partir de lo trabajado en esa primera reunión se plantea la distribución de tareas entre los docentes que se comprometan a participar para la elaboración del proyecto.

Luego se realizará una segunda reunión para evaluar las propuestas que presenten los docentes y concretar el proyecto.

Para lograr el segundo objetivo específico “formular instrumentos para la evaluación de hábitos saludables” se plantea realizar una reunión con los docentes involucrados en el proyecto para seleccionar, a partir de una lluvia de ideas, los instrumentos más apropiados para evaluar hábitos saludables.

Luego, se resolverá quién elabora cada instrumento y se fijará el tiempo para realizarlo e intercambiar las propuestas para que cada uno indique como mejorarlas.

Por último, se realizará una prueba piloto de cada instrumento con un pequeño grupo de alumnos para validar dichos instrumentos. De esta manera se podrán recoger evidencias que permitan ir ajustando la enseñanza y el aprendizaje de los hábitos saludables ya que como señala Santos Guerra (2017) “la evaluación no es un momento final del proceso en el que se comprueba cuáles han sido los resultados del trabajo. Es un permanente proceso reflexivo apoyado en evidencias de diverso tipo” (p. 21).

Para alcanzar el tercer objetivo específico “diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables” se propone la realización de una encuesta a una muestra de alumnos de Ciclo Básico para preguntarles qué actividades les gustaría realizar para trabajar hábitos saludables. Luego se analizarán los resultados de la encuesta y definirán cuáles actividades son viables.

4. PLANILLA OPERATIVA

OBJETIVOS	General: Fortalecer la enseñanza de los hábitos saludables	Meta: una propuesta de trabajo que permita mejorar la enseñanza de los hábitos saludables en secundaria para ser aplicada a en el segundo semestre de 2020.
	Específicos: 1. Conformar un grupo interdisciplinario para el trabajo permanente en hábitos saludables. 2. Formular instrumentos para la evaluación de los hábitos saludables. 3. Diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables.	Metas: 1. Un grupo formado por docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica que lleve adelante el proyecto. 2. 5 instrumentos de evaluación de hábitos saludables aplicados a setiembre 2020. 3. 4 propuestas didácticas en hábitos saludables incorporadas a las planificaciones docentes en 2020.

ACTIVIDADES	<p>1.1: Realización de una reunión con el Coordinador y docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica de Ciclo Básico para valorar su interés en participar en un proyecto de trabajo en hábitos saludables con los aportes de sus disciplinas.</p> <p>1.2: Distribución de tareas entre los docentes que se comprometan a participar para la elaboración del proyecto.</p> <p>1.3: Realización de reuniones para evaluar las propuestas que presenten los docentes y concretar el proyecto.</p> <p>2.1: Realización de una reunión con los docentes involucrados en el proyecto para seleccionar, a partir de una lluvia de ideas, los instrumentos más apropiados para evaluar hábitos saludables.</p> <p>2.2: Definición de las personas que elaboraran cada instrumento y determinación del tiempo para realizarlo e intercambio de las propuestas para que cada uno indique como mejorarlas.</p> <p>2.3: Realización de una prueba piloto de cada instrumento con un pequeño grupo de alumnos.</p> <p>2.4: Realización de una encuesta a una muestra de alumnos de Ciclo Básico para preguntarles qué actividades les gustaría realizar para trabajar hábitos saludables.</p> <p>2.5: Análisis de los resultados de la encuesta y definición de cuáles actividades son viables.</p> <p>3.1: Realización de una reunión de coordinación para decidir los materiales didácticos a diseñar.</p> <p>3.2: Realización de reunión de discusión y valoración de las propuestas elaboradas.</p> <p>3.3: Realización de reunión de ajuste de las propuestas didácticas acordadas para los distintos niveles.</p>		
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Coordinador de Educación Física, docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica.	Antes de fin de año, fecha a determinar con el Coordinador de Educación Física.	Salón y 60 minutos de tiempo.

1.2	Coordinador de Educación Física, docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica.	Antes de fin de año, fecha a determinar con el Coordinador de Educación Física.	Salón, 60 minutos de tiempo y computadora para registrar las tareas.
1.3	Coordinador de Educación Física, docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica.	Diciembre 2019	Salón, 120 minutos y computadora.
2.1	Docentes que participarán del proyecto (2 docentes de Educación Física, 2 de Biología, 2 de Economía Doméstica y 1 de Taller).	Febrero 2020	Salón, 120 minutos y computadora.
2.2	Docentes que participarán del proyecto (2 docentes de Educación Física, 2 de Biología, 2 de Economía Doméstica y 1 de Taller).	Febrero 2020	Salón, 120 minutos y computadora.
2.3	Docentes que participarán del proyecto y alumnos (2 docentes de Educación Física, 2 de Biología, 2 de Economía Doméstica y 1 de Taller).	Marzo - Abril 2020	Salón, tiempo y otros recursos a definir en función de los instrumentos que se elaboren.
2.4	Docentes que participarán del proyecto y alumnos (2 docentes de Educación Física, 2 de Biología, 2 de Economía Doméstica y 1 de Taller).	Mayo 2020	Cuestionario de Google, computadora o celular con acceso a internet.
2.5	Docentes que participarán del proyecto (2 docentes de Educación Física, 2 de Biología, 2 de Economía Doméstica y 1 de Taller).	Mayo 2020	Tiempo, computadora con acceso a internet.
3.1	Docentes que participarán del proyecto (2 docentes de Educación Física, 2 de Biología, 2 de Economía Doméstica y 1 de Taller).	Junio 2020	Tiempo, computadora con acceso a internet, hojas, lapiceras.

3.2	Docentes que participarán del proyecto	Junio 2020	Tiempo, computadora con acceso a internet, hojas, lapiceras.
3.3	Docentes que participarán del proyecto	Julio 2020	Tiempo, computadora con acceso a internet, hojas, lapiceras.

PRESUPUESTO PROYECTADO	RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR	GASTOS DE INVERSIÓN	GASTOS DE OPERACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> - Café - Vasos - Edulcorante - Agua - Hojas Marcadores 	42 horas de coordinación docente	<ul style="list-style-type: none"> - \$14700 horas de coordinación para reuniones docentes - \$1000 compra de insumos
TOTAL: \$15700			

Cronograma de ejecución

Objetivo E. /Meses	1 Dic	2 Ene	3 Feb	4 Mar	5 Abr	6 May	7 Jun	8 Jul
1 Conformar un grupo interdisciplinario para el trabajo permanente en hábitos saludables.	X	X	X	X	X	X	X	X
2 Formular instrumentos para la evaluación de los hábitos saludables.	X	X	X	X	X	X	X	X
3 Diseñar propuestas que incluyan el trabajo en hábitos saludables.	X	X	X	X	X	X	X	X
Actividad / Mes								
1.1 Realización de una reunión con el Coordinador y docentes de Educación Física, Biología, Taller y Economía Doméstica de Ciclo Básico para valorar su interés en participar en un proyecto de trabajo en hábitos saludables con los aportes de sus disciplinas.	X							
1.2 Distribución de tareas entre los docentes que se comprometan a participar para la elaboración del proyecto.	X							
1.3 : Realización de reuniones para evaluar las propuestas que presenten los docentes y concretar el proyecto.	X							
2.1 Realización de una reunión con los docentes involucrados en el proyecto para seleccionar, a partir de una lluvia de ideas, los instrumentos más apropiados para evaluar hábitos saludables.			X					
2.2 Definición de las personas que elaboraran cada instrumento y			X					

determinación del tiempo para realizarlo e intercambio de las propuestas para que cada uno indique como mejorarlas.								
2.3 Realización de una prueba piloto de cada instrumento con un pequeño grupo de alumnos.				X	X			
2.4 Realización de una encuesta a una muestra de alumnos de Ciclo Básico para preguntarles qué actividades les gustaría realizar para trabajar hábitos saludables.						X		
2.5 Análisis de los resultados de la encuesta y definición de cuáles actividades son viables.						X		
3.1 Realización de una reunión de coordinación para decidir los materiales didácticos a elaborar.							X	
3.2 Realización de reunión de discusión y valoración de las propuestas elaboradas.							X	
3.3 Realización de reunión de ajuste de las propuestas didácticas acordadas para los distintos niveles.								X

5. BIBLIOGRAFÍA

Lusquinhos, L. y Carvalho, G. (2019). Health education in Portuguese schools: guidelines from the health and education sectors. *Revista de Enfermagem Referencia*, 21, 79-90.

Santos Guerra, M. (2017). *Evaluar con el corazón. De los ríos de las teorías al mar de la práctica*. 1a. Ed. Rosario, Argentina: Homo Sapiens.

Velázquez, S. (2013). *Salud Física y Emocional*. En: *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable. s/p. Recuperado de:

<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>

Vera, L. (2014). La educación para la salud en el área de Educación Física: propuesta curricular para 2° ciclo de educación primaria. *Revista digital*, 18 (188). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd188/la-educacion-para-la-salud-en-educacion-fisica.htm>

6. ANEXOS

ANEXO 1. ACTA PRIMERA REUNIÓN CON EL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.....114

ANEXO 2. ACTA SEGUNDA REUNIÓN CON EL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.....115

ANEXO 3. ACTA TERCERA REUNIÓN CON EL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.....116

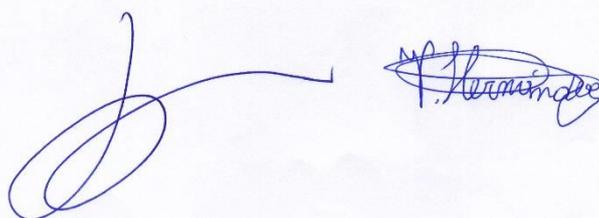
ANEXO 1. ACTA PRIMERA REUNIÓN CON EL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 27/08/19

Participan: Coordinador de Educación Física
Valentina Hernández

- 1. Objetivos del encuentro:** Entregar a la Institución un informe de lo trabajado en el primer semestre e intercambiar ideas al respecto
- 2. Principales temáticas trabajadas:** Trabajo sobre hábitos saludables en secundaria, objetivos y metas
- 3. Acuerdos establecidos:**
Proxima reunión. Ideas preliminares de actividades.
- 4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:** Planificar diferentes actividades
- 5. Fecha de próxima reunión:** 26/09/19

Otros comentarios:

ANEXO 2. ACTA SEGUNDA REUNIÓN CON EL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 26/09/19

Participan: Coordinador de Educación Física
Valentina Hernández

1. **Objetivos del encuentro:** Presentar propuesta de mejora para formular un proyecto para trabajar hábitos saludables coordinados con otras asignaturas.
2. **Principales temáticas trabajadas:** Actividades posibles, cuándo y quienes participarán.
Objetivos, metas y actividades
3. **Acuerdos establecidos:**
con respecto a las actividades; son viables
4. **Proyecciones previstas para próximo encuentro:** Presupuesto proyectado.
5. **Fecha de próxima reunión:** A confirmar

Otros comentarios:



ANEXO 3. ACTA TERCERA REUNIÓN CON EL COORDINADOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACTA DE REUNIÓN

Fecha: 16/10/19

Participan: Coordinador de Educación Física
Valentina Hernández

1. Objetivos del encuentro: Finalizar la propuesta de mejora
2. Principales temáticas trabajadas: Presupuesto final, cronograma de trabajo, materiales necesarios
3. Acuerdos establecidos: Gastos de inversión y de operación
4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:
5. Fecha de próxima reunión:

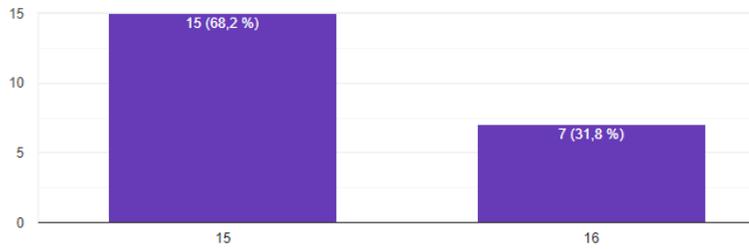
Otros comentarios:



ANEXO 3: CUESTIONARIO ONLINE PARA ESTUDIANTES

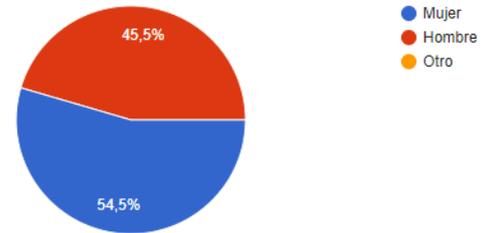
¿Cuántos años tienes?

22 respuestas



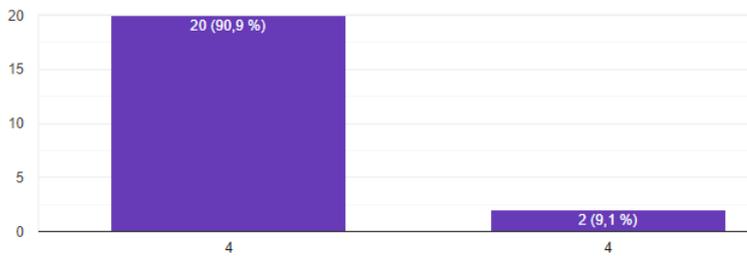
¿Cuál es tu género?

22 respuestas



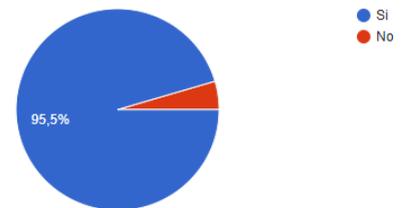
¿Qué año de secundaria estás cursando?

22 respuestas



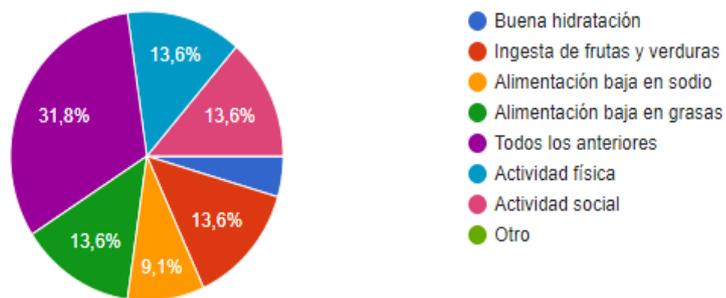
¿Consideras importante mantener hábitos saludables para tener una mejor calidad de vida?

22 respuestas



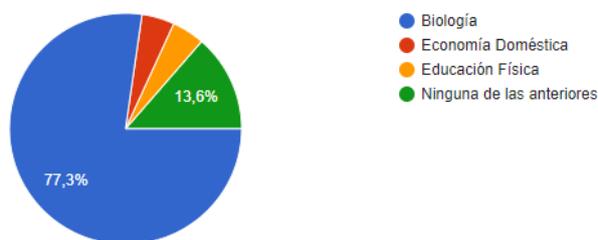
¿Qué hábitos saludables crees que tienes?

22 respuestas



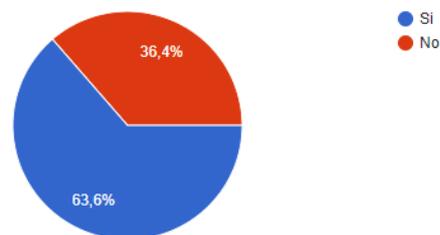
¿En qué asignaturas piensas que aprendiste sobre hábitos saludables durante tus estudios en el Instituto Crandon?

22 respuestas



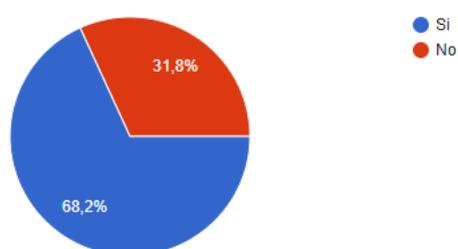
¿Crees que lo aprendido en el liceo te motiva a practicar hábitos saludables?

22 respuestas



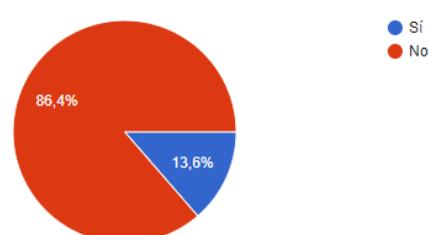
¿Crees que las clases de Educación Física constituyen un espacio adecuado para la enseñanza de hábitos saludables?

22 respuestas



En las clases de Educación Física ¿has tenido algún tipo de evaluación formal (es decir que lleve nota) sobre hábitos saludables?

22 respuestas



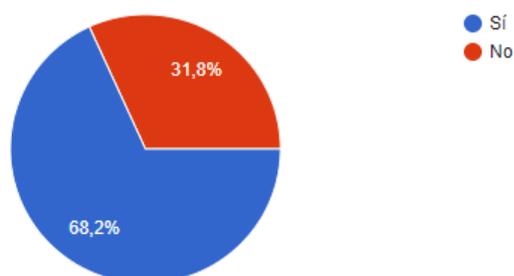
Si respondiste afirmativamente la pregunta anterior, ¿qué tipo de evaluación has tenido?

5 respuestas

Ninguna
Ejercicios físicos
Parcial
no he tenido

¿Te parece importante realizar actividades en conjunto con otras asignaturas sobre hábitos saludables?

22 respuestas



¿Qué tipo de actividades?

12 respuestas

Correr
Dietas saludables por ejemplo
Alimentación saludable
Feria de comida saludable entre estudiantes
Talleres para hablar de eso
Proyectos
No se que tipo de actividades se podrían hacer pero sería bueno que fueran actividades dinámicas y divertidas.
Charlas
Ni idea
Buena comida
jornadas con charlas y talleres
Talleres y charlas

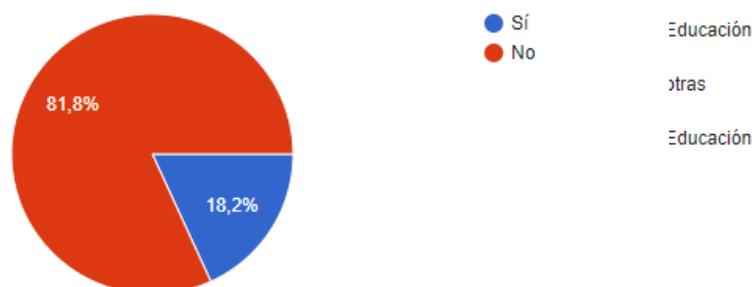
¿Con cuáles asignaturas?

13 respuestas

Biología
Biología
Gimnasia
Biología, educación física, economía doméstica
Biología, educación física
Biología
Educación física y biología
Yo que se
biología Economía doméstica ECA

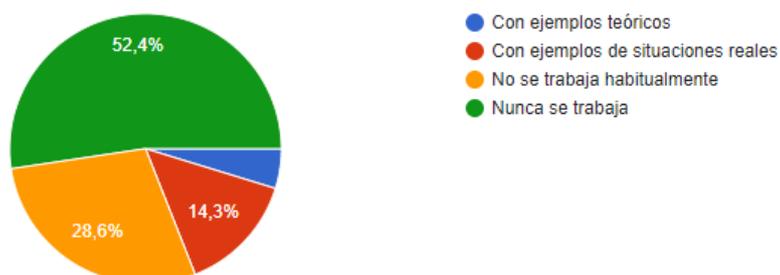
¿Has trabajado en las clases de Educación Física, sobre hábitos saludables?

22 respuestas



¿De qué manera?

21 respuestas



¿Deseas agregar algo más?

10 respuestas

Nada

No

No gracias

Me parece que sería una buena idea trabajar sobre nuestros hábitos saludables en Educación Física y no tanto sobre nuestra actuación física. Creo que sería mejor aprender sobre estos temas a que nuestras habilidades, las cuales no son iguales, sean definidas por una nota sin tomar en cuenta que NO todos somos iguales. Educación Física tendría que enseñarnos sobre hábitos saludables tanto físicos como alimenticios y no basarse en una NOTA, sino en una enseñanza para la vida.

Es importante que se hable de la alimentación en los adolescentes

En la segunda pregunta, cuando dice cuáles son tus hábitos saludables, deberían dejar elegir más de una opción

No

no