



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,
Volumen 8, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN INSTITUCIONES
EDUCATIVAS. UNA MIRADA A LA DIMENSIÓN
AXIOLÓGICA Y DESARROLLO DE COMPETENCIAS
BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**HEALTHY LIVING HABITS IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS. A LOOK AT THE AXIOLOGICAL DIMENSION
AND THE DEVELOPMENT OF BASIC COMPETENCES IN
PHYSICAL EDUCATION**

Edgar Alfonso Rosso Mejía

Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología, Panamá

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9685

Hábitos de Vida Saludable en Instituciones Educativas. Una Mirada a la Dimensión Axiológica y Desarrollo de Competencias Básicas en Educación Física

Edgar Alfonso Rosso Mejía¹

rossoedgar.est@umecit.edu.pa

edgarrosso@hotmail.com

Universidad Metropolitana de Educación
Ciencia y Tecnología UMECIT
Panamá

RESUMEN

La finalidad de la Educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos y habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más pleno, libre y recreador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida, es decir, lograr un docente, altamente calificado y estudiantes con elevado rendimiento intelectual. Las competencias en educación física son un conjunto de habilidades y capacidades, en base a las cuales se tiene que fundamentar la educación física para la consecución de los beneficios antes mencionados en los niños y adolescentes durante su etapa de formación primaria y secundaria, sentando las bases para un estilo de vida saludable en todos los ámbitos, sea laboral, familiar, social, personal. El estado colombiano ha venido impulsando en los últimos años programas como: Escuela de puertas abiertas, Estrategia promocional de estilos de vida saludable (EPEVS) en instituciones educativas, Fortalecimiento de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Proyecto piloto “Onces para la salud”, entre otras, cuyo objetivo ha sido promover hábitos de vida saludable, como el ejercicio físico, la alimentación balanceada, la higiene y la interacción social, en respuesta problemáticas expuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre ellas, el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). De ahí que, se plantea como propósito principal; Analizar desde la óptica de la dimensión axiológica de la educación física, la necesidad de que, desde las instituciones educativas se fomenten hábitos de vida saludable, al tiempo que se desarrollan las competencias básicas de la Educación Física. A través de una metodología de revisión documental, que implica una exhaustiva revisión de material bibliográfico.

Palabras claves: hábitos de vida saludable, instituciones educativas, dimensión axiológica de la educación física

¹ Autor principal

Correspondencia: rossoedgar.est@umecit.edu.pa

Healthy Living Habits in Educational Institutions. A Look at the Axiological Dimension and the Development of Basic Competences in Physical Education

ABSTRACT

The purpose of Education is not exclusively the acquisition of certain knowledge and skills, but the development of a fuller, freer human being who recreates his or her own culture, with the ultimate goal of improving their quality of life, that is, achieving a better quality of life. highly qualified teacher and students with high intellectual performance. Competencies in physical education are a set of skills and abilities, based on which physical education must be based to achieve the aforementioned benefits in children and adolescents during their primary and secondary training stages, laying the foundations for a healthy lifestyle in all areas, be it work, family, social, personal. In recent years, the Colombian state has been promoting programs such as: Open Door School, Promotional Strategy for Healthy Lifestyles (EPEVS) in educational institutions, Strengthening the Food and Nutrition Security Policy, Pilot Project “Onces for Health” , among others, whose objective has been to promote healthy lifestyle habits, such as physical exercise, balanced eating, hygiene and social interaction, in response to problems exposed by the World Health Organization (WHO), among them, the increase of chronic non-communicable diseases (NCCD). Hence, it is proposed as the main purpose; Analyze from the perspective of the axiological dimension of physical education, the need for educational institutions to promote healthy living habits, while developing the basic competencies of Physical Education. Through a documentary review methodology, which involves an exhaustive review of bibliographic material.

Keywords: healthy lifestyle habits, educational institutions, axiological dimension of physical education

*Artículo recibido 27 diciembre 2023
Aceptado para publicación: 30 enero 2024*

INTRODUCCIÓN

La escuela tiene un futuro lleno de incertidumbre, condicionado por infinidad de situaciones imprevisibles y complejas que sin duda influyen en gran medida en el sistema educativo actual. Collado, F, (2005: 5) reflexiona acerca de los problemas actuales de la educación y señala que “los profesores y profesoras somos conscientes de que a la educación le acechan un gran número de peligros, de problemas; unos ajenos a la propia escuela y los que surgen dentro de su propio entorno incluso en su propio seno y firmados por sus protagonistas. Entre estos problemas se encuentra en un puesto relevante los derivados de la escasa consciencia del alumnado hacia su salud.

Haciendo nuestras las palabras de Marcos Becerro, (1995) “la obesidad. El estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas constituyen los pilares sobre los cuales se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que, a la vez les permite disfrutar de algunos placeres, empero, les produce una forma típica de enfermedad y muerte”. Se considera que un elemento importante para explicar el problema está, en la escasa importancia que en la cotidianidad de la enseñanza se les concede a los objetivos de contenidos de tipo actitudinal y axiológico. La escasez de tiempo con la que el profesorado cuenta siempre, hace que intenten conseguir los objetivos propuestos de tipo conceptual y procedimental que son los más utilitarios, inmediatos y considerados más importantes, quedando desabastecidos y apartados los hábitos y actitudes base, sobre la que se forjan los valores que deben ser objetivo primero y último de la educación.

Es en este punto donde debe incidir la educación actual, para intentar un cambio desde lo esencial. La implantación de la Educación Física escolar está consiguiendo que los hábitos de práctica de actividad física (AF) aumenten en el país, aunque se está lejos aún de que esta práctica esté generalizada; pero al igual que en otras ramas de la cultura y el saber, se impone que, por parte de organizaciones públicas y privadas se tome conciencia de estas nuevas necesidades de la ciudadanía y se les dé oportuna respuesta. Vílchez, G.(2007), referencia que la escuela, los profesionales de la Educación Física y otras instituciones reconocen claramente los beneficios saludables que genera el ejercicio físico frecuente a corto y a largo plazo, tanto a nivel fisiológico, psicológico y social. La sociedad le ha conferido al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano. Sin embargo en una sociedad

en la que se vive un tiempo en constante aceleración y en ausencia de tolerancia para con los ritmos biológicos como por ejemplo, el descansar, tener hijos, dormir; se hace necesario redefinir límites. Polo, L. (2008). La percepción acelerada y lineal del tiempo conduce a estilos de vida convulsiva, que le da a la cotidianidad de la vida una sensación de urgencia constante, determinando la predisposición a enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, depresión de la función inmunológica, entre otras. No hay calidad de vida.

Martín, J. (2014), sostiene que la imparable tendencia hacia la tecnificación y la especialización científica y médica, ha tenido como principal consecuencia el alejamiento del individuo de la responsabilidad personal sobre su propia salud, que es percibida cada vez mas fuera de su alcance. Todo esto ha ocasionado que se reduzca el debate sobre las causas de la mala salud, a un tema solo para expertos, eliminando cada vez más la posibilidad de interrogarse sobre cualquier otra causa social, como los ritmos acelerados de vida y de trabajo, exceso de fármacos, mala alimentación y contaminación ambiental entre otras.

De otra parte, la dimensión axiología en Educación física, significa que las instituciones tienen el deber de fomentar procesos de formación acordes con las exigencias tecnológicas actuales, impartiendo una educación diversa e integral que facilite el desarrollo y conocimientos de las diferentes culturas y en particular lo atinente a lo deportivo. El sentido axiológico en la educación nace a que el proceso educativo se hace real cuando en los actos del educando y del educador obra insistentemente la visión filosófica del hombre y de manera constante, los asiste la teoría de los valores. Pestana, Y. (2007).

En sí mismo, la Competencia Axiológica Corporal se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva personal a una grupal. En esta competencia se integran dos componentes; el cuidado de sí, y la interacción social. El olvido del cuerpo en la educación, ha sido una constante, en el sentido de considerarlo en un segundo plano, como algo que se sabe que está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico, porque toda la atención en la formación, hay que concederla a lo que se considera en la tradición de la cultura occidental lo verdaderamente esencial: el intelecto, el pensamiento. Sánchez, A. (2022).

Parece algo elemental reconocer que como seres humanos, se es ser corporal, pero desafortunadamente,

el abandono de lo corporal ha sido demasiado costoso. Costoso en la relación con el mundo (objetos y demás seres humanos) por no cultivar la sensibilidad para hacerse competentes en el ver y no sólo mirar, escuchar y no sólo oír, sentir al tacto y no sólo tocar, disfrutar aromas y no sólo oler, degustar y no sólo captar sabores. Martín, J. (2014). Costoso también, en el conocimiento del sí mismos, por no desarrollar competencia para comprender desde los primeros pasos de la educación, la fragilidad como parte de la aparente fortaleza e invencibilidad de la realidad corporal; en ocasiones, se comprende demasiado tarde, cuando el cuerpo ya se ha convertido en una carga para vivir, por abuso o por defecto, independientemente de la edad. Sánchez, A. (2022a)

Según Sánchez, A. (2022b), La competencia axiológica corporal se hace necesaria cuando en la vida cotidiana, el cuerpo está cargado de valores por haber tenido la oportunidad de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente en sus distintas manifestaciones; cuando se equilibran racionalmente los tiempos de trabajo, descanso, esfuerzo, recuperación, comprensivamente; cuando se logra tener claridad sobre la importancia de la práctica de hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas, experimentada en la realización de la actividad física; cuando se identifican y diferencian con precisión los beneficios de estilos de vida saludables y los graves perjuicios de los estilos de vida no saludables; en fin, cuando todos los comportamientos de respeto al cuerpo de los otros desde la diferencia se van constituyendo en competencia a lo largo de la vida especialmente escolar, en el proyecto de vida personal.

Y ese reconocimiento de ser cuerpos como radical realidad que aflora con la vida, fuente de valores, de actitudes y de comportamientos que demanda la vivencia de la corporeidad, en el constante hacerse competente para vivir humanamente, exige exaltar la condición vital, construyendo el buen vivir y evitando por acción u omisión la autodestrucción, que aunque parezca extraño es un signo del hombre de este tiempo, preocupado más por la solución de sus necesidades de índole material, lo cual le resta posibilidades de atender las demandas de su corporeidad, así esta sea condición de posibilidad para disfrutar una buena vida. (Aroca et al. 2011).

La competencia axiológica corporal corresponde entonces, a la construcción mediante la vivencia del juego y de la actividad física, de una forma de ser humano en el mundo, haciendo competentes a los estudiantes para el cultivo de sí mismo a partir del auto cuidado de lo corporal, mediante la formación

comprensiva de hábitos que vayan siendo incorporados nivel a nivel educativo, en el proyecto de vida personal de los niños y jóvenes de la educación básica y media.

Es fundamental para el desarrollo de competencias el cuidado de sí y la construcción de valores vitales, reconocer la realidad de ser corporal y al cuerpo como condición de posibilidad para encontrarse consigo mismo y con los otros en el contexto de sus cotidianidades y relaciones. Mora,L.(2023). Es claro que esto se puede alcanzar desde la atención y construcción de criterios de higiene corporal, orientados hacia resultados satisfactorios en la condición física y la salud, de tal forma que se sea competente para disfrutar el cuerpo y las posibilidades de vida plena que permítey necesita.

METODOLOGÍA

El presente artículo titulado, Hábitos de ida saludables en las Instituciones Educativas. Una miradaa la dimensión axiológica de la Educación Física, se caracteriza por ser una investigación que se desarrolla a nivel descriptivo de tipo documental bibliográfica. En este contexto, Morales (2003, p.1), refiere que la investigación documental es el proceso de explicar realidades desconocidas. Toda vez, que se intenta producir nueva información con la impronta de un nuevo autor mediantela realización de un trabajo sistemático y objetivo obtenido mediante la lectura, el análisis y la síntesis de la información producida por otros.

En este orden de ideas, Arias (2012, p.27), presenta la conceptualización, en la que destaca que es“un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios”. Por ende, al igual que otros tipos de investigación, se pretende generar nuevos conocimientos. Por su parte, Hernández et al. (2014), sostienen que la investigación documental se centra en consultar, encontrar y recopilar material bibliográfico o documental, basado en conocimientos previos relacionados con el tema de estudio y que se extraen moderadamente de unarealidad en forma selectiva.

RESULTADOS Y DISCUSION

Para el desarrollo teórico, se hace necesario el abordaje de los hábitos de vida saludable; estas implican la existencia de algunas concepciones asociadas a la noción de bienestar. En el mismo sentido, se hace ineludible el fundamento teórico de conceptos definidores de estilos de vida saludable, como construcción de políticas públicas, así como también se hace menester conceptualizar sobre la dimensión o el componenteaxiológico de la Educación Física, como garante de que se gesten desde las instituciones

educativas hábitos de vida saludable.

Hábitos de Vida Saludable

Un estilo de vida saludable está estrechamente relacionado con los siguientes aspectos: una dieta equilibrada, el mantenimiento del peso corporal, la práctica habitual de actividad física, y la abstención del consumo de alcohol y tabaco entre otros (Sanabria, 2007).

En el mismo orden se aplican varios aspectos de un estilo de vida saludable, la actividad física y los buenos hábitos nutricionales, como factores protectores contra las enfermedades crónicas no transmisibles prevalentes a nivel mundial, Éstas incluyen: Enfermedades cardiovasculares y crónicas, enfermedades respiratorias, cáncer, diabetes. (Zanjani et al., 2015). De otra parte, Las dietas de los jóvenes no se corresponden con sugerencias de alimentación saludable (Cúneo & Maidaba, 2014) e incluso se consideran una etapa de riesgo nutricional que aumenta significativamente a medida que los jóvenes envejecen (De-Rufino et al. 2014). También tiene en cuenta la salud del sueño, un patrón multidimensional de sueño y saciedad de vigilia que se adapta a los requisitos individuales, sociales y ambientales para promover la salud física y mental.

Los hábitos de vida saludable (HVS) están asociados al concepto de bienestar porque son actitudes y comportamientos relacionados con la salud que impactan positivamente en el bienestar físico, mental y social de quienes los adoptan. Además, se argumenta que estas actitudes y comportamientos están fuertemente influenciados por el entorno familiar y las instituciones educativas. Torres, J.(2019). Para la ACE (2015. P.9)), cuando se habla de HVS, se hace referencia a la alimentación, la actividad física y el autocuidado, a partir de “las actitudes y conductas auto declaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que la escuela promueve hábitos beneficiosos para la salud”. Por ello, resulta necesario conocer algunos antecedentes que den cuenta de la influencia de estas dimensiones en torno a la calidad educativa.

Si una población y los individuos que la componen exhiben hábitos saludables, su estado de salud y, por tanto, su calidad de vida pueden considerarse vigentes, de lo contrario, si se observarán situaciones en las que los hábitos sociales o personales provoquen una reducción en la calidad de vida o la posibilidad de pérdida de esta condición. Los buenos hábitos garantizan calidad de vida, buena salud y buenas condiciones de vida; Por el contrario, cuando los hábitos se clasifican como no saludables, tanto las

percepciones de los individuos sobre su calidad de vida como las medidas generales de estas importantes condiciones se ven afectadas negativamente. Por tanto, los hábitos saludables son un aspecto importante a considerar al evaluar la calidad de vida como concepto. Desde una perspectiva cercana a las ciencias de la salud un conjunto cada vez más numeroso de especialistas dedicados al estudio de la calidad de vida están comprobando como la relación entre los hábitos de vida saludables y la salud es cada vez más influyente. De ahí que se vaya abandonando la perspectiva única y centrada sobre todo en la medicina para el estudio de la calidad de vida y la salud percibida.

Un equipo de expertos (Entrala, Iglesias, y otros, 2003) plantean la idea del estudio de las posibles relaciones existentes entre calidad de vida y salud desde el punto de vista médico, es decir, lo saludable ya no sólo está asociado a la medicación, sino que los factores externos al propio cuerpo, sobre todo sociales apelando especialmente a los hábitos de vida desplegados por la población, explicitan que en ellos, tiene trascendental importancia las condiciones sociales de vida en los que habitan los individuos, dado que han de ser tenidas en cuenta para construir una concepción real de lo saludable.

Estilos de Vida Saludable como Política Pública

Las políticas públicas, en su acepción tradicional, se asocian al ejercicio del poder por parte de las autoridades públicas. Debido a la importancia creciente de la noción de corresponsabilidad de los diferentes actores sociales, según Lahera, (2004) la definición moderna señala que las políticas públicas son flujos de información y cursos de acción relacionados con un objetivo público definido en forma democrática. Una definición que compromete al ciudadano como protagonista en la consecución de los objetivos políticos definidos en las esferas de decisión social.

Desde el contexto colombiano, algunos autores han propuesto definiciones que destacan el aspecto político como factor clave para comprender las políticas. Vargas, A (1999), define las políticas públicas como el conjunto de sucesivas decisiones y acciones del régimen político frente a situaciones socialmente problemáticas que pretenden la resolución de las mismas o llevarlas a niveles manejables. Roth, A, (2002), asegura que la definición de Vargas es limitada porque sugiere un papel reactivo del Estado. Además, es preciso considerar la implicación del gobierno, la percepción de los problemas, la definición de objetivos y el proceso como elementos constitutivos de las políticas públicas, entendidas como una construcción social en donde el Estado orienta el comportamiento de los actores.

Desde otro punto de vista, la promoción de la salud es el proceso por medio del cual las comunidades y los individuos, mejoran su salud y calidad de vida, mediante el control de los determinantes sociales y la concreción de los diversos sectores de la sociedad y del gobierno, siendo la participación social esencial para fomentar este accionar. Organización Panamericana de la salud. OPS, (1986). Ha surgido internacionalmente como una estrategia importante para lograr equidad, democracia y justicia social, demostrando ser capaz de abordar difíciles problemas sanitarios, sociales y económicos y ofreciendo un marco valioso para organizar la acción social y política con el fin de mejorar la salud y las condiciones de vida. Campos et al. (2021)

En 1992, Colombia acogió como política pública la estrategia de Municipios Saludables, MINSALUD, (1992), en un contexto político de cambio y de adopción de la descentralización de las instituciones del Estado, dándole a los niveles locales mayor injerencia en decisiones, especialmente en los campos de salud y educación. La estrategia se consolidó con el nombre de Municipios Saludables por la Paz, con el fin de disminuir la violencia y la exclusión social, ya que para entonces estos eran de los problemas más relevantes en salud pública para el país MINSALUD; (2000).

El Ministerio de Salud (actual Ministerio de Salud y Protección Social) incorporó las estrategias de entornos saludables en el país. Adoptó en 1997 la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud, promovida por la OPS/OMS y, en 1999, la reforzó por medio de la elaboración de un documento de política denominado “Escuela Saludable, la Alegría de vivir en Paz”, con la intención de formalizar el rol de la escuela saludable frente a las políticas de promoción de la salud. El gobierno nacional y los organismos internacionales, en su interés por impulsar las estrategias de promoción de la salud y en el marco del logro de los objetivos de desarrollo del milenio (ODM), el fomento de los derechos humanos y el desarrollo de niños, niñas, adolescentes, jóvenes en edad escolar y de la comunidad en general, adoptó entonces desde 1997 la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la OPS/OMS, convirtiéndola en política pública con los lineamientos nacionales de Escuela Saludable. En el año 2006 surgieron los lineamientos nacionales con los para la Aplicación y Desarrollo de la Estrategia de Entornos Saludables: Escuela Saludable y Vivienda Saludable, en el que se añaden dos particularidades: la primera, la adhesión del componente de vivienda saludable y la segunda, la concreción y concurrencia de otros sectores sociales interesados en apoyar la política.

Una escuela promotora de salud se define como una escuela que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar. OMS, (1997). Además de contribuir al desarrollo humano y social de la comunidad educativa, involucrando a los diferentes actores de la sociedad civil comprometidos en los ámbitos municipal, distrital, departamental y nacional .

Dimensión o Componente Axiológico de la Educación Física

La educación en su esencia viene a ser el factor más importante y determinante en el desarrollo de la especie humana, elemento que transforma la conducta cognitiva de manera sistemática, enriqueciendo desde los aspectos culturales, sociales, éticos y sobre todo los valores como elemento que denota la conducta del ser, como sujeto que vive, interactúa y se relaciona en el entorno donde él habita y coexiste.

En la misma línea, la educación proporciona a las personas las herramientas para adquirir conocimientos, crecer a lo largo de su vida, utilizar sus capacidades intelectuales para resolver problemas y desarrollar habilidades creativas que les beneficien. Esto hace de la educación en general una categoría histórico-ontológica que permite reconocer la existencia de los seres a partir de la diversidad de referentes culturales en la sociedad, a través del reconocimiento de la unidad y la diversidad humana, la sencillez y la complejidad del ser humano; por lo tanto Balza (2008), sostiene que la tarea de enseñar y el acto de aprender son importantes y a la vez “se integran en una sola dinámica axiológica que permea la vida, donde se construyen y deconstruyen saberes que se proyectan en el tiempo a través de un metalenguaje como una herencia cultural de la sociedad”(p 30).

Siguiendo el mismo hilo conductor, Morín (1999), plantea, que la educación debe favorecer la actitud natural del pensamiento para plantear y resolver los problemas, y correlativamente, estimular el pleno empleo de la inteligencia general. Lo expuesto se entiende como el proceso por el cual el ser humano debe transitar para su desarrollo personal por las diferentes habilidades que posee, por ello, Brizuela y Robles, (2022) , argumentan que: “ La educación es el conjunto de todos los efectos procedentes de personas, de sus actividades y actos, de las colectividades, de las cosas naturales y culturales que resultan beneficiosas para el individuo, despertando y fortaleciendo en él sus capacidades esenciales para que pueda convertirse en una personalidad capaz de participar responsablemente en la sociedad, la cultura y la religión, capaz de amar y ser amado y de ser feliz(p.39).

La orientación de la educación física basada en un marco axial selecciona ejes que promueven actitudes

y habilidades adecuadas para responder a los cambios fluctuantes y constantes derivados de los consensos surgidos en la sociedad; para los centros educativos de todos los niveles representa una alternativa que posibilita la educación de una población libre y con valores democráticos y apunta a un cambio cualitativo profundo.

Desde este punto de vista, Pérez, R. (1995), consideran que: la educación en valores está ligada a la naturaleza humana y, por ende, a lo social y a esa tendencia que tenemos de comprometernos con esos principios éticos que nos permiten valorar nuestras propias acciones y las de los demás. Entonces, la educación en valores es un proceso sistemático mediante actuaciones y prácticas en los centros educativos a través de la gestión pedagógica del docente. (p.78).

La Educación Física es una herramienta importante en la renovación y construcción de diversos valores, como aporte a la formación integral y en ejercicio físico de las personas, expresando el trabajo en equipo, el respeto por los demás y el compañerismo, tolerancia, cooperación, responsabilidad, etc. influye en las actitudes y habilidades que se desarrollan en una persona a través de la educación y tiene un impacto no solo a nivel académico sino también personal.

La educación física como subproyecto obligatorio tiene como objetivo elevar la conciencia del sujeto educativo clasificando los aspectos axiomáticos como base de la cognición y convirtiéndose en un colectivo social cognitivo y formativo de por vida, de allí, que los postulados emitidos por Ramírez (2009), connotan que: La educación física, como parte orgánica de la educación general, es un proceso educativo encaminado a influir en los órganos humanos a través de diversos movimientos, movimientos físicos, movimientos motores y los beneficios de las fuerzas naturales, con los siguientes objetivos: Educar y desarrollar la motricidad, Perfeccionar multidimensionalmente la expresión morfológica, funcional, moral y volitiva de dichos seres vivos de acuerdo con las demandas dinámicas de la sociedad; así mismo Formar y mejorar importantes hábitos de ejercicio para contribuir a la formación de una nación dispuesta a participar activamente en la vida social, cultural y productiva. (pág.27).

Competencias básicas de la Educación física

Dado que nuestra forma de vida actual ha limitado la actividad física y ha aumentado el trabajo, los juegos y otras actividades en línea que implican sentarse frente al computador y otros dispositivos móviles durante horas y horas, la educación física se ha convertido en una parte importante; se presenta

como un campo de la ciencia de la educación, que promueve movimientos corporales para perfeccionar y controlar la motricidad del cuerpo y mantener la salud física y mental de los estudiantes.

Por lo tanto, los docentes formados en este campo deben prepararse con base a un conjunto de competencias, de modo que su enseñanza sea beneficiosa para los estudiantes y les ayude a llevarlos beneficios de una buena calidad de vida. Porque la actividad física afecta la calidad de vida en casi todos los aspectos de la vida diaria, desde el desempeño en diversas actividades hasta la función del sistema inmunológico y la concentración.

Es muy importante aclarar el concepto de "competencia", se refiere a un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, comprensión y disposiciones cognitivas, metacognitivas, socioemocionales y psicomotoras que están apropiadamente relacionadas entre sí y que permiten que el desempeño de cualquier tipo de tarea sea efectivo y significativo; aunque se trate de una situación nueva o desafiante.

La educación física, el ocio y el deporte son ampliamente acogidos por el alumnado como áreas fundamentales del currículo y, debido a su creciente importancia para el mundo educativo en su conjunto, deben considerarse áreas privilegiadas para la educación holística del individuo.

La creación de un documento que contenga lineamientos para la enseñanza de este campo, de acuerdo con los objetivos de la política de la revolución educativa, es una oportunidad para considerar los diferentes enfoques e intereses que han definido su estudio a lo largo de la historia, y enfrentar el reto de abordar sus diversos desafíos, enfrentar y armonizar con los avances en este campo en un país tan diverso como Colombia. Aquí los aspectos axiomáticos del campo juegan un papel importante en la formación de los individuos en valores, especialmente en valores que cuidan de sí mismos y del medio ambiente.

Tal como lo plantean los Lineamientos curriculares del área de Educación Física, Recreación y Deporte, sus objetivos y fines se orientan a la formación personal y al desarrollo de procesos educativos, culturales y sociales en los educandos, con el propósito de enfocarlos en la actualidad al desarrollo de competencias, tales como:

Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano; el propósito es hacer que los estudiantes sean conscientes de su propia corporeidad. Arboleda, R. (2002), A través del cuidado de la salud y de una ética corporal basada en la comprensión de uno mismo y de las interacciones con los

demás, las personas pueden alcanzar mejores condiciones de vida y vivir en armonía con sus entornos naturales y sociales.

Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, El contenido y los procedimientos en este campo permiten a los individuos desarrollar el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y el juego a través de conductas motoras, como la resolución de problemas relacionados con la predicción, las habilidades de manipulación y los sentidos críticos. Estas son las habilidades necesarias durante el proceso de generalización de la abstracción para la toma de decisiones.

Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz, Por su carácter vivencial, la educación física puede conducir a la construcción de valores sociales que forman la base de la convivencia cívica, tales como el respeto a las diferencias, libertad de elección y participación en la determinación del interés general.

Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente, la educación física genera vivencias, exploraciones, vivencias, conocimientos y habilidades que hacen que los estudiantes crezcan en el medio ambiente y por tanto sean responsables de su cuidado, restauración y protección.

Es preciso establecer el significado que hoy se le otorga a la noción de competencia, precisar de dónde proviene, con el fin de comprender qué significa ser competente en Educación Física, Recreación y Deporte, y qué implicaciones traen las competencias en el desarrollo del currículo y de qué modo se relacionan con el desarrollo de las competencias básicas. Una reflexión importante sobre la necesidad de un cambio educativo en Colombia, que bien puede considerarse como una anticipación a la política de formación para el desarrollo de competencias, es la expuesta por la Misión de Ciencia, Educación y Desarrollo, Colombia al filo de la oportunidad, según la cual las acciones realizadas por el estudiante en su proceso de aprendizaje no deben ser concebidas y evaluadas de manera aislada, como si estuviesen desarticuladas de las gramáticas específicas de las disciplinas y de su contexto cotidiano (Hernández, 2000).

En este sentido, la construcción del concepto de competencias tiene en cuenta la adaptación permanente exigida por la constante reestructuración de las disciplinas y de los ámbitos de aplicación, como condición para definir el desarrollo de los aprendizajes del estudiante. En el enfoque de competencias

se intenta una superación de los conceptos de capacidad y aptitud. La discusión sobre los alcances de estos conceptos produjo un desplazamiento que permitió el análisis de los fenómenos de aprendizaje, en términos de actividades o acciones. Con ello se hacía énfasis en los aspectos del funcionamiento psicológico real, esto es, aquello que el sujeto hace (Torrado, 2000, p.35)

CONCLUSIONES

En Colombia se presentaron dos momentos claves en la formulación de políticas de la Estrategia Escuelas Saludables. El primero ocurre con la publicación del documento de política “Escuela Saludable, la alegría de vivir en paz”, emitido por diversos sectores institucionales del país y en el cual se enunciaron los lineamientos nacionales para implementar la política y el segundo, después de haberse promulgado la Declaración de los Objetivos del Milenio, en el cual se genera una articulación al proceso de los sectores de vivienda y salud, así como de otros ámbitos e instancias relacionadas.

Se han identificado factores que afectan el mayor o menor compromiso de ciertos sectores frente a otros. Entre estos factores se encuentran la comprensión de la política de Escuela Saludable desde lo conceptual e instrumental, la importancia dada a las relaciones verticales entre los sectores, la desarticulación de los sectores salud y educación y la no visibilidad del campo común que tienen los sectores.

Existe una desarticulación de los entes departamentales y municipales, en cuyo objetivo común debe estar el impulsar el desarrollo humano, la calidad de vida y la participación comunitaria, donde las instituciones educativas se convierten en lugares en los cuales finalmente se desarrollan y ejecutan las acciones de hábitos de vida saludable que contribuyan a la formación y al pleno desarrollo de las potencialidades físicas, psicológicas, emocionales, afectivas, psicomotoras, y sociales de los estudiantes, mediante la integración de acciones educativas, de Promoción de la salud, de prevención de la enfermedad y de manejos ambientales dirigidos a la comunidad educativa y su entorno y convertir la escuela en espacios seguros, saludables, que puedan responder de forma positiva a los retos del ambiente.

La Educación Física consciente de su rol, también eleva una voz de protesta al contemplar en docentes y estudiantes una visión reduccionista y poca valorativa de la importancia que proporciona en su formación, dejando por fuera aspectos relevantes no sólo para educar el cuerpo en el parte físico motriz

sino en los elementos intrínsecos que conforman un cuerpo de valores que deben estar presente a la hora de la puesta en práctica de todos los conocimientos académicos y profesionales. Expuesto esto, se hace necesario repensar el desarrollo de la educación física como asignatura, sensibilizar a los actores educativos categorizando la dimensión axiológica como la base del reconocimiento y constituyéndose en un agregado formativo para la vida.

Toda vez que El desarrollo de competencias implica un cambio en la planeación curricular, con apoyo del conocimiento del contexto sociocultural, de la caracterización de los estudiantes, de la visión integradora y relacional de la enseñanza y del papel participativo de los estudiantes en el diseño de la ruta de sus aprendizajes. En esta línea de pensamiento, se abre paso una perspectiva en el diseño curricular de carácter problémico e investigativo, generador de proyectos flexibles y dinámicos, con una definición de progresión y coherencia interna, a través de todo el proceso formativo desde preescolar hasta la educación media.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Collado Fernández, D. (2005). Transmisión y adquisición de valores a través de un programa de educación física basado en el juego motor, en un grupo de alumnos y alumnas de primero de enseñanza secundaria obligatoria. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Marcos Becerro, (1995). La salud y la Actividad física en las personas mayores. Madrid: Editorial Rafael Santoja. Tomo I.
- Vílchez Barroso, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos.
- Martín, J. V. (2014). Cuestiones éticas en la educación social: del compromiso político a la responsabilidad en la práctica profesional (Vol. 252). Editorial UOC.
- Pestana Llerena, Y. (2007). La filosofía de la educación en el pensamiento educativo de Ramiro Guerra Sánchez (1880-1970) (Doctoral dissertation, Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. Facultad de Ciencias de la Educación).
- Sánchez, A. (2022). Plan de Alfabetización Física para el desarrollo de la Competencia Axialógica Corporal en los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Carmen



Teresiano. *trabajo de grado de maestría*.

- LENIS AROCA, A. OSORIO CORREA, D. & HERRERA FLOREZ, P. (2011). Estado del Arte del uso de las TICS en los Procesos Didácticos de Enseñanza-Aprendizaje de la Educación Física en las Instituciones Educativas de Educación Básica Secundaria y Mediaoficiales de la zona urbana de Santa Rosa de Cabal.
- MORA, L. Plan de Área. de Educación Física. 2023. Institución educativa Municipal.Pasto-Nariño.
- Morales, O. A. (2003). Fundamentos de la Investigación Documental y la Monografía. Universidad de los Andes, 1-4.
- Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta. Fidia G. Arias Odón.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Cogado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación (6 ed.). Mexico DF, México: MC Graw Hill.
- Sanabria-Ferrand, P. A., González, L. A., & Urrego, D. Z. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos: Estudio exploratorio. *RevistaMed*, 15(2), 207-217.
- Zanjani, S., Tol, A., Mohebbi, B., Sadeghi, R., Jalyani, KN y Moradi, A. (2015). Determinantes del estilo de vida saludable y sus factores relacionados entre las personas mayores. *Revista de educación y promoción de la salud* , 4 .
- Cúneo, F., & Maidaba, T. E. (2014). Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. *Diaeta*, 32(149), 14-22.
- De-Rufino Rivas, P. M., Antolín Guerra, O., Casuso Ruiz, I., Mico Díaz, C., Amigo Lanza, T., Noriega Borge, M. J., ... & Redondo Figuero, C. (2014). Evaluación del riesgo nutricional de los adolescentes escolarizados en Cantabria. *Nutrición Hospitalaria*, 29(3), 652-657.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392
- Entrala-Bueno, A., Iglesias, C., & De Jesús, F. (2003). Diet and physical activity: a healthful binomial. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(1), S63-S65.
- Lahera, E. (2004). Política y políticas públicas. Cepal.



- Vargas, A. (1999). El Estado y las políticas públicas (p. 76). Bogotá: Almudena.
- Roth, A. N. (2002). Políticas públicas. Formulación, implementación y evaluación. Bogotá: ediciones Aurora, 24.
- Organización Panamericana de Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Conferencia internacional sobre promoción de la salud: hacia un nuevo concepto de la salud pública. Ottawa: OPS; 1986
- Campos, A. C., Robledo-Martínez, R., Arango-Soler, J. M., & Agudelo-Calderón, C. A. (2012). Evaluación de la política pública de escuela saludable en Colombia: fase de formulación (1999-2006). *Revista de salud pública*, 14(5), 744-754.
- Promoción de la Salud, Ministerio de Salud. Organización Panamericana de la Salud. Santafé de Bogotá; Mayo de 1992
- Arboleda, Rubiela, y otros. (2002). El cuerpo en boca de los adolescentes. Estudio interdisciplinario de la cultura corporal en adolescentes de la ciudad de Medellín, Universidad de Antioquia, Colciencias, Medellín.
- República de Colombia. Ministerio de Salud. Municipios Saludables por la Paz. Marco de Referencia para su implementación en el país. Documento Técnico. Bogotá, D.C.: Ministerio de Salud; 2000
- Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud a través de la escuela, Informe de un Comité Experto de la OMS sobre educación y promoción de la salud Integral en la escuela. Serie de Informes Técnicos N° 870. Ginebra: OMS; 1997.
- Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud a través de la escuela, Informe de un Comité Experto de la OMS sobre educación y promoción de la salud Integral en la escuela. Serie de Informes Técnicos N° 870. Ginebra: OMS; 1997.
- Balza, A. (2008). Educación, investigación y aprendizaje. Antonio Balza.
- Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro.
- Brizuela, j. p. v., & Robles, h. v. (2022). el entorno social del deporte en el tecnológico demonterrey. *ágora*, (1).
- Pérez, M. R., & López, E. D. (1999). El currículum como desarrollo de procesos cognitivos afectivos.

Revista enfoques educacionales, 2(2).

V Ramírez, A. (2009). La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. In Anales de la Facultad de Medicina (Vol. 70, No. 3, pp. 217-224). UNMSM. Facultad de Medicina.

Hernández, D. y Ovidio, S. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista cubana de Psicología*, 17 (3), 270-276.

Torrado, M. (1998). De la evaluación de aptitudes a la evaluación de competencias. Bogotá:ICFES.

Bueno, A. E., Iglesias, C., Veiga, P., & De Jesús, F. (2003). Dieta y ejercicio físico. Binomio saludable. *Biociencias*, 1, 7.

Castilla, R. (2018). La Dimensión Axiológica del Conocimiento en Educación Física. Una aproximación teórica fenomenológica en el contexto universitario. revista *Memorialia*, (16).

Colombia. Ministerio de Salud. Lineamientos Escuela Saludable. La alegría de vivir en paz. Santa Fé de Bogotá, D.C.: Fotolito Parra & Cia Ltda. 1999.

Cúneo, F., & Maidaba, T. E. (2014). Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. *Diaeta*, 32(149), 14-22.

Herrera Zapata, W. A., & Rodríguez Vallejo, G. H. (2010). Construcción de políticas públicas de salud en el marco de la Protección social para la generación de estilos de vida saludables en el ambiente laboral colombiano. "tendencias hispano-americanas." (Master's thesis, Universidad de Medellín).

Polo Canalizo, L. M. (2008). Alternativas educativas que se pueden ofrecer desde la educación familiar, para el establecimiento de límites con los hijos. OPENAIRE.

República de Colombia. Ministerio de Salud. Municipios Saludables por la Paz. Marco de Referencia para su implementación en el país. Documento Técnico. Bogotá, D.C.: Ministerio de Salud; 2000

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]; 2004 [citado 5 sept 2017]. Disponible en:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como

indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392.

Benítez-Guerrero, V., Vázquez-Arámbula, I. J., Sánchez-Gutiérrez, R., Velasco-Rodríguez, R., Ruiz-Bernés, S., y Medina-Sánchez, M. J. (2016). Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 24(1), 37-43.

Black, M. y Creed-Kanashiro, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3), 373-378. <https://doi.org/10.1590/s1726-46342012000300013>

Castillo, V., Escalona, J., y Rodríguez, C. (2016). Hábitos alimentarios en la población escolarchilena: análisis comparativo por tipo de establecimiento educacional. *Revista Chilena de Nutrición*, 43(1), 6-11. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182016000100001>

Díaz, X., Mena, C., Celis-Morales, C., Salas, C., y Valdivia, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309239661017>

