



**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y
CALIDAD DE VIDA**

Práctica dirigida

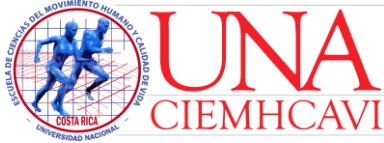
Club de reflexión y consejería para un mejor estilo de vida saludable en los estudiantes de séptimo del liceo Concepción de Pilas, Buenos Aires, desde la asignatura de educación física

Diego Padilla Chavarría

PERSONA TUTORA:
M.Sc. Héctor Fonseca Schmidt
PERSONAS ASESORAS:
M.Sc. Ericka Chavarría Blanco
Lic. Carlos Corrales Fonseca

2024





UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO

Título

CLUB DE REFLEXIÓN Y CONSEJERÍA PARA UN MEJOR ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO DEL LICEO CONCEPCIÓN DE PILAS DE BUENOS AIRES, DESDE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

PRÁCTICA DIRIGIDA

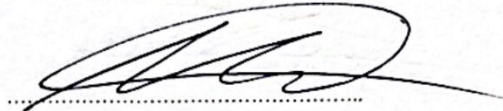
Estudiante

Diego Martín Padilla Chavarría

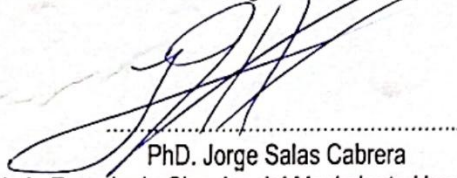
Campus Pérez Zeledón, San José, Costa Rica

2024


Miembros del Tribunal Examinador



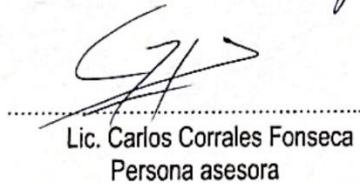
M.Sc. Josué Naranjo Cordero
En representación del Decanato de la
Universidad Nacional, sede región Brunca campus Pérez Zeledón



PhD. Jorge Salas Cabrera
Subdirector de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida



M.Sc. Héctor Fonseca Schmidt
Persona Tutora



Lic. Carlos Corrales Fonseca
Persona asesora



M.Sc. Erika Chavarria Blanco
Persona asesora



Diego Padilla Chavarria
Sustentante

Práctica dirigida sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en promoción de la salud y movimiento humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica

Práctica dirigida: club de reflexión y consejería para un mejor estilo de vida saludable en los estudiantes de séptimo del liceo Concepción de Pilas, Buenos Aires desde la asignatura de educación física.

Diego Martín Padilla Chavarría

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Resumen: El propósito de esta intervención fue implementar un club de reflexión y consejería para mejorar los hábitos de vida saludable (hábitos alimenticios, sueño, ejercicio físico, deporte, uso racional de los dispositivos móviles) en los estudiantes de séptimo del liceo Concepción de Pilas, a través de las clases de educación física. La falta de hábitos saludables está siendo uno de los principales motivos de la aparición de enfermedades hipocinéticas en la población joven, asimismo, la pandemia por COVID- 19, fue un escenario ideal para que se elevaran los niveles de inactividad física así como de sedentarismo, y los parámetros de sedentarismo e inactividad física en la etapa de joven serán los mismo o más elevados en las etapas consiguientes de la vida, no obstante, esto puede ser revertido con cambios puntuales en sus hábitos de vida saludable, ya que, la desinformación, así como la falta de estrategias para iniciar ese cambio son los principales motivos por el cual las personas no renuevan sus hábitos, ante esto, se puede concluir que el educador físico, es un agente de cambio, promotor de condiciones saludables preventivas a través de la educación y los juegos.

Palabras Clave: sedentarismo, ciclo del sueño, COVID-19, actividad y ejercicio físico.

Introducción

En estudios realizados por Rivera de Ramones (2019) y Calpa et ál. (2019) definen que un estilo de vida saludable son aquellos hábitos que de forma individual se adoptan y desarrollan en la vida cotidiana, a su vez, nos ayudan a mantenernos sanos y con menos limitaciones funcionales. Chalapud-Narváez, Molano-Tobar y Roldán (2022) mencionan que, para conllevar un estilo de vida saludable, se debe procurar establecer un equilibrio entre la salud física y la salud mental, esto con el fin de que la persona pueda llegar a encontrarse mejor consigo misma.

A como existen los estilos de vida saludable, también hay hábitos no saludables, los cuales repercuten de forma negativa en la salud. Rondanelli y Rondanelli (2014) comentan que dentro de algunos hábitos no saludables se encuentran el: estrés, tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, malos hábitos de sueño, alimenticios y actividad-ejercicio físico. Uno de los puntos más delicados, es que dichos hábitos no saludables día con día toman más fuerza dentro de la sociedad moderna, causando así, un sinnúmero de padecimientos (Coral y Vargas, 2014).

En investigaciones realizadas por Bingham et al (2016) y Fernández (2009) comentan que el integrar; la actividad física, ejercicio físico, así como deporte, en la vida de las personas, es indispensable para implantar buenos hábitos de salud y un estilo de vida saludable, así como el estimular las capacidades motrices, cognitivas y afectivas, sin embargo, no se le está dando tal importancia.

En concordancia con Pantoja y Montijano (2012) en los últimos años se han venido originando muchos problemas relacionados directamente con hábitos saludables. Álvarez et al (2020), señala que; en estudios

realizados por la red centroamericana de investigación aplicada a la niñez y adolescencia en movimiento humano encontraron niveles de actividad física muy bajos en la población infantil de Centroamérica.

En un estudio realizado por Medina et al (2018) han encontrado que los patrones práctica de actividad física en edades tempranas muestran similitud a los patrones que tendrán en la edad adulta, esto genera una mayor probabilidad que en edades elevadas lleguen a sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, siendo la no realización de actividad y ejercicio físico la causa del 6% hasta el 10% de muertes por estas enfermedades no transmisibles, no obstante, a pesar de la gravedad, es un factor que se puede revertir con buenos hábitos saludables.

Por esta razón Terrón (2017) y Rojo (2015) indican que la actividad física es una herramienta que ayuda a disminuir esta falta de hábitos saludable, ya que esta promueve múltiples beneficios como lo son una mejora en el desarrollo de las habilidades motoras, salud ósea, salud psicosocial y también mejora la salud cardio metabólica, siendo de gran ayuda para su salud en general de los jóvenes, viniendo a disminuir diferentes problemas de salud y distintos hábitos que afectan a la salud.

En estudios realizados por la Organización mundial de la salud (OMS) se indica que Costa Rica ocupa el puesto número 48 a nivel mundial con respecto a la población joven (niños- adolescentes) que no realizan actividad o ejercicio físico, esto con un porcentaje del 82 %, lo que es un dato alarmante (Líes, 2019). Sumando a esto Villaquirán, Ramos, Jácome y Meza (2021) nos recuerdan la presencia de la pandemia por COVID- 19, la cual ha venido a empeorar dichas condiciones.

En los datos anteriormente mencionados son un punto clave, determinante y preocupante, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más asociado a la mortalidad (Cristi- Montero et al., 2015). Adicionalmente Solís y Borja (2019); Fernández y Suarez (2021) comentan que dicha inactividad es la que va dando origen a los hábitos tipificados como sedentarismo.

Es importante delimitar el concepto de sedentarismo, Leiva et al (2017) y Arocha (2019) lo definen como el estilo de vida que optan las personas en donde la mayor parte del día lo pasan sentado u acostado, sin realizar ejercicio físico. Hace algunos años atrás el sedentarismo se relacionaba únicamente con población adulta, no obstante, hoy en día se da en todas las edades, siendo esto un factor de alerta roja tanto para los padres de familia como para los entes de salud (Delgado, Huang, Gonzales y Castro, 2022).

Las personas que lleven una vida sedentaria queman menos calorías. Reyes y Oyola (2020); Rosales et al. (2017) aluden que una alimentación saludable, es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, crecimiento y desarrollo adecuado. Con base a lo anterior, es importante mencionar que una de las principales consecuencias del sedentarismo es la obesidad, ya que se consumen más calorías de las que el cuerpo requiere, por lo cual se acumula en forma de grasa (Kaufer- Horwitz y Pérez, 2022).

Con respecto a la actividad- ejercicio físico post pandemia, Posada- López y Vásquez- López (2022); Betancourt- Ocampo, Jaime- Reyes, Telles- Vásquez, Rubio- Sosa y González- González (2022) comentan que ha dado mucho de qué hablar, y aún más cuando se trata de niños jugando o ejercitándose, ya que es muy poco visto;

como se observa diariamente, estos salen de la escuela, llegan a su casa a encerrarse en cuatro paredes con un dispositivo electrónico, llámese celular, tableta, computadora o consola de juegos, hasta altas horas de la noche-madrugada.

El acostarse tarde y levantarse temprano, altera el ciclo del sueño. En su estudio Carrillo-Mora, Ramírez-Peris y Magaña-Vázquez (2013) definen el sueño como un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral, asimismo que en el caso de los jóvenes deben dormir entre ocho y diez horas, ya que durante ese tiempo el cuerpo no solo descansa, sino que también se recupera. El dormir bien mantiene el equilibrio energético y molecular, así como el funcionamiento intelectual, estado de alerta y humor (Otáñez, 2018).

En líneas generales, en las zonas rurales, los jóvenes justifican su preferencia al uso de dispositivos electrónicos, sobre la inactividad física por la falta de accesibilidad para la práctica de la actividad- ejercicio físico o deporte, una de las posibles medidas que pueden resultar interesantes para buscar la promoción de estilos de vida saludable en dichas regiones, es desde la asignatura de educación física (Coto, 2008; Celdrán, Valero y Sánchez-Alcaraz, 2016).

No obstante, el desinterés de los jóvenes se ha manifestado en gran porcentaje al impartir las lecciones de educación física; muchos no muestran ni el mínimo interés por participar, otros actúan de manera rebelde contra el docente cuando éste les solicita llevar a cabo algún ejercicio (Moreno, López y Chaverra, 2021). Existen situaciones donde el padre apoya a su hijo en la no realización de este tipo de actividades y envía justificaciones de poco sentido para que el estudiante no participe en la sesión (Pérez-Navero et al, 2018).

Esta revisión recién realizada nos conduce a destacar la importancia de la concientización de realizar actividad-ejercicio físico u deporte, y así nos lo menciona Guerrero y León (2010); Perea-Caballero (2019) donde describen que; los cambios del modo y estilo de vida determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas en cada una de sus etapas, asimismo modifican el proceso salud- enfermedad, por ende, el cambio debe iniciar desde edades tempranas, buscando romper esas barreras del sedentarismo y malos hábitos de vida y salud.

Objetivos

General

Implementar un club de reflexión y consejería que genere un impacto positivo en los hábitos de vida saludables como; alimentación, sueño, uso de dispositivos móviles, sedentarismo, actividad y ejercicio físico, en los estudiantes de séptimo del liceo Concepción de Pilas, desde la asignatura de educación física.

Específicos

- Mejorar los estilos de vida saludable en los estudiantes de séptimo del liceo Concepción de Pilas.
- Planificar actividades que promuevan la reflexión en los estudiantes de séptimo del liceo Concepción de Pilas sobre la importancia de tener hábitos saludables y las consecuencias del no tenerlos.
- Desarrollar actividades físicas y sociales que inciten a la reflexión y consejería sobre buenos estilos de vida saludable en los estudiantes de séptimo del liceo Concepción de Pilas.

Método

Lugar donde se realizó la práctica

El trabajo se efectuó en el liceo Concepción de Pilas, ubicado en Concepción de Pilas, Buenos Aires, Puntarenas, específicamente frente a la plaza de deportes de dicha comunidad. La institución pertenece al circuito 05 de la dirección regional Grande del Térraba, y al Ministerio de Educación Pública (M.E.P). El colegio empezó a brindar sus servicios de educación en el año 2003, y actualmente tiene la siguiente misión y visión.

Misión

Ser una institución de excelencia brindando servicios de educativos de calidad, que responda a las necesidades de nuestros estudiantes.

Visión

Brindar bienestar a nuestros estudiantes, mediante un sistema educativo integral y de calidad promoviendo la búsqueda de la excelencia y valores que ayuden a la incorporación a la vida en sociedad.

Duración de la práctica

Las sesiones de intervención fueron estructuradas en lapsos de 80 minutos (2 lecciones de educación física), viendo una vez por semana a cada grupo, atendiendo los martes a la sección 7-2 y miércoles a la 7-1, iniciando de esta forma el día 8 de agosto, y finalizando el 15 de noviembre del 2023.

Al ser una población joven (adolescentes), fue indispensable crear sesiones de corta duración, donde se captará la atención del grupo, generando, una participación por parte de este, y que el mensaje que se les quería transmitir les quedase claro, y, por ende, les ayudase a mejorar sus estilos de vida saludable, de igual forma prevenir la aparición de enfermedades hipocinéticas.

Procedimiento

En las intervenciones realizadas, se pudo abarcar aspectos como los siguientes: definición de los hábitos saludables, beneficios y contras de tener buenos o malos hábitos, importancia de la actividad, ejercicio físico y deportes, alimentación, nutrición sana y balanceada, hábitos de sueño y uso de dispositivos móviles.

Es importante mencionar y recalcar que las metodologías empleadas en las sesiones fueron: clases grupales, talleres, foros y conferencias, donde mi persona tenía el rol de profesor de educación física, encargado así de planear e impartir la clase.

En la primera sesión se estableció el primer contacto con los alumnos, donde se realizaron algunas actividades rompehielos, así como explicarles en qué consistía el trabajo que se iba a estar realizando en las siguientes semanas haciendo la inducción y el encuadre de esta práctica.

Se realizó una exploración de los conocimientos previos de los alumnos y alumnas, para conocer que tanto conocimiento tenía los alumnos acerca del tema, por lo cual, se planteó la pregunta ¿Qué conozco por hábitos de vida saludable?, dicha pregunta estaba planteada para hacerla en un foro virtual, no obstante, por las limitantes de conectividad a internet o wifi, se modificó en el momento, dándoles un papel a cada estudiante y que estos

respondieran de forma individual y posteriormente fuesen entregados al profesor. A través de dicha información pude corroborar que el conocimiento sobre el tema era muy escaso.

Al tener claro cuál era el nivel de comprensión de los estudiantes acerca del tema, fue que se trabajó durante las sesiones con las metodologías anteriormente mencionadas buscando que estos entendieran, aprendieran la importancia de conllevar estilos de vida saludable, asimismo, como las consecuencias que podíamos afrontar si estos no se tenían.

Se busco un equilibrio en las sesiones, es decir que se combinara tanto lo teórico con la práctica, con el fin de que estos fuesen colocando en práctica lo aprendido, así como mantenerlos activos y que no vieran la clase como algo aburrido.

Al finalizar el trabajo, se volvió a pasar la misma pregunta, con la misma dinámica ¿Qué conozco por hábitos de vida saludable?, esto con el objetivo de verificar si la población había logrado cambiar su forma de pensar acerca del tema. Las respuestas fueron muy positivas, lo cual evidencia que el estudiantado logro captar el mensaje que se les quería transmitir.

Herramientas y recursos

Los materiales empleados a lo largo de la práctica fueron: los deportivos; conos, charolas, balones de fútbol, balonmano, voleibol, hule, bolitas de plástico, aros, silbato, cronometro, suizas, por otro lado, están los que son herramientas o apoyo tecnológico; tensiómetro digital, báscula digital, computadora, celular, videobeam, internet, y otros materiales varios como hojas, cartulinas, tijeras, cinta métrica, marcadores, cinta adhesiva, globos.

Cronograma

Actividad	8/8/2023	9/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	5/9/2023	6/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	3/10/2023	4/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	31/10/2023	1/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	14/11/2023	15/11/2023		
Clase grupal (introdutoria) Explicar que se va hacer	█	█																														
Foro (virtual) ¿Qué conozco por hábitos saludables?			█	█																												
Conferencia ¿Qué son hábitos saludables?				█	█																											
Taller 1 aprender a medir y tomar (Composición corporal-signos vitales)						█	█																									
Clase grupal estudiantes expongan casos de enfermedades hipocineticas en la familia								█	█																							
Conferencia; beneficios e importancia de la actividad- ejercicio fisico										█	█																					
Clase grupal juegos recreativos; promover la actividad fisica													█	█																		
Clase grupal Deportes; pre deportivos (beisbol, voleibol, balonmano)															█	█																
Taller creacion de rutina en grupos por parte de estudiantes.																	█	█														
Clase grupal ejercicios; rutinas con peso corporal																			█	█												
Clase grupal; estudiantes generan en grupos juegos ludicos.																						█	█									
Conferencia Nutrición-sueño y tecnologia																							█	█								
Taller Plan nutricional; crear un plan de alimentación																									█	█						
Clase grupal Consecuencias de alterar ciclo del sueño																											█	█				
Foro (virtual) ¿Qué conozco por habitos saludables?																															█	█

Participantes

La muestra estuvo compuesta por treinta y dos estudiantes (32), pertenecientes al grado de séptimo, del colegio Concepción de Pilas. El grupo está dividido en dos secciones: 7-1 que cuenta con dieciséis alumnos, de los cuales ocho son hombres y ocho mujeres, con un rango de edad entre los 11 y 12 años, por otro lado, está la sección 7-2, que también cuenta con dieciséis estudiantes, siendo ocho mujeres y ocho hombres, con un rango de edad entre los 11 y 13 años.

Proceso de evaluación y seguimiento

En cada una de las sesiones realizadas, se buscó confrontar el estudiantado, creando un espacio de aprendizaje óptimo donde estos fuesen viendo la importancia de los hábitos saludables, por ende, durante y al finalizar cada sesión se les brindaba una retroalimentación, así como un espacio de preguntas abiertas donde estos expresaban lo aprendido en la clase, sirviendo este como un medio directo para ir conociendo si estaban captando el mensaje que se les quería transmitir.

Recopilación de datos

Por la naturaleza del trabajo, el único dato recopilado fue el conocimiento que los participantes tenían acerca de los hábitos saludables. Dicho dato se obtuvo mediante una pregunta (¿Qué conozco por hábitos de vida saludable?), la cual fue realizada antes de las intervenciones para conocer cuál era el nivel de conocimiento acerca del tema y posterior para saber si durante las sesiones habían aumentado su intuición.

Consideraciones logísticas

En el marco de los permisos para poder desarrollar la práctica dirigida, se contó con el aval tanto de la institución educativa Liceo Concepción de Pilas (ver anexo número 1), así como de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (ver en anexo número 2).

La práctica al ser realizada en una institución educativa y pública requiere consentimientos y asentimientos informados, para poder recopilar material fotográfico, por ende, ante la falta de estos, no se pudo tomar fotos ni videos de las sesiones realizadas durante la práctica (ver en anexo número 3).

El gimnasio de la institución (donde se desarrollan las clases de educación física), es de piso lujado y abierto, por lo cual, en sus costados cuando llueve al agua queda dentro del reducto, ocasionando que se vuelva muy resbaloso y a su vez peligroso, ante esto, era indispensable, que, antes de cada clase revisara que no hubiesen partes húmedas, y si las había limpiarlas o secarlas además de marcar con charolas, con el fin de prevenir algún incidente por caída, que sería peligroso para la integridad física de los estudiantes.

Resultados o vivencias

A nivel personal

Como profesionales en el área, debemos velar por realizar nuestro trabajo de la mejor manera, ya que tenemos en nuestras manos la salud de seres humanos, por ende, el poder contribuir a que estas tengan un mejor estilo de vida en sus etapas consiguientes de la vida, previniendo la aparición de enfermedades hipocinéticas, es una gran motivación para seguir realizando el trabajo de la mejor manera.

La desinformación es una de las principales causas del porque las personas no se preocupan por sus hábitos de vida, sin embargo, cuando a estas se les confronta y explica tanto los beneficios como los contras, y se les brinda recomendaciones del como revertir la situación, el panorama cambia, y si involucran al cambio.

El educador debe mostrar seguridad en todo momento, así como su conocimiento, para que las personas crean en su trabajo, y sea receptivas a lo que se les quiere transmitir, asimismo, saber escuchar, ya que los estudiantes, según mitos o creencias escuchadas en casa y demás sitios, han generado ciertas inseguridades, pero cuando se trabaja con fundamentación teórica y científica siempre se tendrá respaldo para enseñarles.

En lo interno de una institución educativas hay que tener claro que no solo debemos cumplir con las clases o sesiones planeadas, sino, también ser anuente a colaborar en las diversas actividades que se realizan dentro de las instituciones, apoyar a las mismas, ya que se debe crear un espacio de armonía, seguridad, confianza, todo esto y más siempre por la línea del respeto, así como de ética profesional.

Uno de los puntos más difíciles como educadores, pero que a la vez es uno de los medio más eficaces para poder profundizar y contribuir positivamente el cambio de los hábitos de vida saludables, fue el escuchar el relato de los estudiantes respecto a las circunstancias que viven en sus hogares, tales como; que los familiares no saben leer, situación que es lamentable, pero que aún es una realidad en nuestro país, asimismo, que durante la juventud de sus familiares consumieron mucho alcohol, tabaco y hoy en día enfrentan problemas a raíz ellos, evidenciando que llevaron una vida llena de malos hábitos de vida saludable y que hoy en día, con el fin de contrarrestar un poco el efecto de dichos padecimientos, le recomiendan hacer ejercicio, comer saludable, pero que su creencias no los dejan hacer algo por su calidad de vida.

Como educadores, profesionales en el área de la salud y movimiento humano, debemos estar en constante actualización de nuestros conocimientos, ya que, en clases donde se abre las puertas a que los estudiantes expresen dudas, así como situaciones afines a la salud de sus familiares que muchas veces esta fuera de la clase, pero, por nuestra rama y la confianza se hemos generado nos formulan, siendo quizás la única persona capaz de ayudarle con dicha incógnita, por ende, no es solo responderle y ayudarles, sino, también brindarle recomendaciones u alternativas según sea el tema.

El amor y vocación por mi carrera lo tuve desde el colegio, siempre inspirado en poder ayudar a las demás personas a mejorar su salud y calidad de vida, de ahí, a que hoy en día me encuentre en dicha licenciatura. Gracias a la práctica realizada, pude reafirmar mi compromiso como educador físico, dando lo mejor de mí en pro de buscar una mejora en los estilos de vida, no obstante, en lo personal me impacto la realidad que se vive en las zonas rurales, la cual muchas veces creemos que son personas con buenos hábitos, sin embargo, a raíz de diversas causas, siendo la desinformación y carencias de estrategias para realizar el cambio, uno de los principales motivos para optar por hábitos de vida inadecuados, por ende, es que considero que fue un trabajo oportuno, con proyección y de muchos beneficios tanto para los estudiantes involucrados así como sus familiares o amigos cercanos, del cual me llevo gratas experiencias, que me motivan a ser cada día mejor en mi área y como persona.

Percibida por los estudiantes

Las recomendaciones brindadas tanto de hábitos alimenticios, es uno de los puntos de mayor importancia, ya que nunca se nos habían brindado. Siempre pensamos que una mala alimentación son aquellos alimentos altos en grasas, pocos saludables, sin embargo, el simple echo de tener un desorden en cuanto a los tiempos de comida, nos afecta directamente a nuestro organismo, por ello, debemos procurar comer la cantidad de veces recomendadas al día ([Ver anexo 13](#)).

No es un secreto que, a nuestra edad, las redes sociales, así como los juegos en línea son un medio muy llamativo, no obstante, ignoramos por completo que este nos afecta en gran medida, principalmente porque dormimos pocas horas, 4 o 5, donde lo recomendado para nuestra edad son entre 8 y 9 horas, ya que perdemos la noción del tiempo al estar frente a una pantalla, por ende, hay que buscar hacer un equilibrio y uso racional del mismo, ante lo cual un horario para saber a qué hora dormir, despertar, así como que trabajos hacer es ideal para dicho equilibrio ([Ver anexo 14](#)).

En base a lo aprendido, será de gran ayuda para poder colocarlo en práctica dentro de nuestros núcleos familiares, ya que, los doctores dicen; comer saludable, hacer ejercicio, pero no lo explican cómo, no obstante, durante esta práctica se nos aclararon dichas dudas y es nuestro deber colocar en práctica dichos hábitos de vida saludable, así como incentivar a nuestras familias ([Ver anexo 15](#)).

La salud es un tema de suma importancia que a menudo no es reconocido, no obstante, nunca es tarde para hacer el cambio, lo que realmente cuenta es hacerlo, ya que en un futuro nuestro cuerpo nos lo agradecerá.

El salir de la rutina de las clases tradicionales es un plus extra para aprender, y más cuando son actividades dinámicas. Si todas las clases fuesen así, sin duda alguna ninguna estudiante faltaría a clases, se tomaron en cuenta temas de nuestra vida, de nuestro interés, nos hablaron claro sobre los temas relacionados a la salud física y mental que estamos omitiendo ([Ver anexo 16](#)).

Hay que buscar hacer un equilibrio entre los alimentos que ingerimos y la cantidad de ejercicio físico que se realiza, ya que, una dieta alta en grasas, y sin ejercicio, provoca que esa grasa se acumule, manifestándose en el peso, así como también posiblemente en los niveles de colesterol. altos

Percibidas por la institución

El tema de hábitos saludables es de suma importancia para la población, en este caso como institución lo hemos tratado, pero no tan afondo como fue en dicha intervención, por ende, nos alegra que haya sido un profesional en el área quien profundizará, explicará y diera alternativas o soluciones para implementar los buenos hábitos saludables y combatir los malos.

La disposición del profesor-estudiante, es una acción que como institución reconocemos, ya que no solo nos apoyó con su trabajo, sino, que también estuvo anuente a contribuir en diversas actividades de la institución, demostrando su vocación y compromiso.

Las actividades novedosas propuestas en la intervención servirán para ser aplicadas con otros grupos con el fin de transmitir el mensaje a la mayoría de los estudiantes.

Acatamos las recomendaciones brindadas, y redoblabamos esfuerzo con el fin de dar mayor apoyo en cuanto a materiales a la asignatura de educación física.

El educador físico, por la naturaleza de las clases, los estudiantes lo escuchan más, por ende, tiene la capacidad de influir directamente sobre el pensamiento y comportamiento de los estudiantes, ante esto es un mediador ideal con el fin logra un cambio en los estilos de vida saludable tanto de los alumnos como personas cercanas a estos.

Limitaciones

Una de las limitaciones más grandes fue los escasos de material en la institución, específicamente en el área de educación física, por ende, para muchas actividades me tocó comprar o buscar prestado algún otro colega ciertos materiales, asimismo, en algunas ocasiones tocó realizar turnos o grupos dentro de la sesión para que todos pudiesen usar el poco material con el que se contaba.

A la mayoría de los estudiantes no les gustaba recibir la clase de educación física, buscaban cualquier justificación para faltar a estas, por ende, el crear sesiones atractivas y dinámicas para cautivar la atención del grupo fue un trabajo complejo, ya que en las primeras clases no llegaban con la mayor disposición de trabajar.

El gimnasio a pesar de que estaba techado, por los costados era abierto, por ende, cuando llovía se metía el agua, mojando la superficie y tornándose peligroso, ante esto, se debía reducir el espacio de trabajo o bien parar para poder secar y reducir el riesgo de alguna caída.

El gimnasio permanece abierto siempre, ante esto muchos alumnos usan este espacio para ir a pasar el tiempo libre, dejando así en muchas ocasiones basura y tierra, por lo cual antes de cada sesión debía llegar con tiempo a limpiar para que este fuese un espacio ameno para impartir la clase.

La falta de accesibilidad a una red de internet o wifi limita en muchas ocasiones el trabajo, teniendo que buscar otras soluciones menos interactivas, asimismo, que en ciertos momentos de la clase para ejemplificar algún tema o aclarar alguna duda que surgiera al momento de la clase era imposible buscarla en Google o alguna otra base.

En la región, los caminos no están en muy buen estado, por ende, ante las condiciones atmosféricas algunos estudiantes faltaron algunas sesiones, debido a que el bus o transporte en el que viajan al colegio no pudo pasar un río, se quedó pegado o era muy arriesgado el manejar en ese camino.

Recomendaciones

Los profesores de educación física deben velar por crear tanto material como actividades creativas e innovadoras que cautiven la atención de los estudiantes y así estos participen de las clases, ya que, si no participan de la misma que es la única clase que es destinada para el movimiento y no lo están haciendo, se están estableciendo de esta forma las bases de la inactividad física o bien el sedentarismo.

El académico antes de realizar su planeamiento es indispensable que tenga muy en cuenta el sitio donde se van a realizar las clases, así como el material disponible por parte de la institución, ya que, puede que la institución no tenga mucha variedad de material, por ende, teniendo en cuenta este punto el educador puede realizar o

confeccionar material para sus clases, y no llegar al momento de las lecciones y darse cuenta de que no tiene lo básico para las mismas.

En el grupo de estudiantes, algunos no les gustan ciertos deportes, y más cuando año tras año se ven los mismos, por ende, una forma muy eficaz para integrar a todos es por medio de juegos predeportivos con afinidad a el deporte que se quiere abarcar, asimismo, tratar en lo mejor posible, ver variedad, no solo quedarse en la zona de confort y enseñar fútbol, futsal y voleibol ateniendo más que todo los gustos y necesidades de los docentes que los intereses de los y las adolescentes.

La malla curricular de la asignatura de educación física a nivel de secundaria permite abarcar temas de ejercicio, por ende, durante las clases, el educador puede elegir el enfoque de esta, ante ello se pueden implementar actividades de zumba, aeróbicos, funcionales con peso corporal, que vienen siendo actividades que los estudiantes pueden ejecutar en sus casas, contribuyendo así, a que tengan una vida físicamente activa.

El educador debe tener claro que el planeamiento es una guía para trabajar, no obstante, el mismo durante las clases puede sufrir modificaciones, ya que por diversas condiciones como; ausencia de estudiantes, condiciones atmosféricas, tiempo entre otras pueden alterar o perjudicar lo que se tenía planteado, pero, es ahí donde el académico, debe realizar los ajustes necesarios durante la marcha, para que los estudiantes que reciban la sesión, obtengan el mayor provecho posible y por el contrario no la vayan a perder.

El educador físico, naturalmente debe velar por tener en su poder cierto material básico propio, esto con el fin de no depender únicamente del material que pueda brindar la institución, ante ello, puede ser material confeccionado o bien comprado, ya que, es una inversión que permitirá tener mayor libertad tanto al momento de planear como de realizar la clase.

Destinar un espacio en la institución donde se tengan afiches, murales, brochures o algún otro elemento de información relevante sobre la importancia de los hábitos de vida saludable, ya que es un tema muy amplio y debe recordarse siempre a los estudiantes con el fin de que estos los opten y conlleven una vida más plena. Y la importancia de espacios de este tipo, es que esté en manos de los y las muchachas, con sus intereses, imágenes, sus códigos y lectura que tienen ellos de su realidad, en donde el cuerpo y su salud es de gran interés para ellos.

En las clases de educación física, por parte de la institución debería existir un tensiómetro digital, ya que es un aparato que nos brinda datos importantes, esto con el fin de que cuando un estudiante no se sienta bien pueda ser valorado antes de la clase, durante o después, evitando así circunstancias inesperadas u bien, servir como agente de detección temprana de algún factor relacionado con algún problema cardiovascular.

Crear un espacio dentro de la institución donde los estudiantes tengan una forma de recreación u ocio que no sea un dispositivo móvil, estos pueden ser juegos de mesa, ya que la tecnología está siendo uno de los principales enemigos de esta población.

Conclusiones

Para esta población, que es joven, el que no conocieran que son hábitos de vida saludable es un tema alarmante y de suma preocupación, ya que estos estaban en camino al sedentarismo, y era cuestión de tiempo para

que empezaran aparecer enfermedades hipocinéticas que a la postre iban afectar su calidad de vida. La desconexión de los y las adolescentes con estos temas asociados a su cuerpo y su salud evidencia efectos psicosociales donde el eje de la atención de ellos ha cambiado mucho en los últimos años, posiblemente por el efecto de la pandemia que vivieron siendo niños o adolescentes, y los efectos de la tecnología excesiva en sus vidas.

A pesar de que el colegio está ubicado en una zona rural, donde naturalmente se ha tenido la creencia o pensamiento que las personas conllevan un mejor estilo de vida saludable, hoy en día es un panorama muy distinto, ya que temas como la globalización han perjudicado directamente los hábitos de vida de estas personas, incrementando los niveles de sedentarismo, uso de dispositivos electrónicos, malos hábitos alimenticios, así como de sueño. Los males de las personas ciudadinas se han extendido y difundido como sinónimos de progreso y de que son una juventud igual al resto del país.

En las zonas rurales, muchos familiares de los alumnos no saben leer o su educación a nivel académico, llego hasta noveno, por lo tanto, ellos o ellas, son los primeros de su familia que están estudiando, por lo que, mucho de lo que ellos aprendan se los transmiten a sus familiares, por lo que, el enseñarle como tomar la presión arterial, frecuencia cardiaca, medir la composición corporal, así como diversos hábitos de vida saludable, son acciones que mejoraran no solo la calidad de vida del estudiante, sino que también de sus familias, por ello la importancia de una educación de calidad.

Muchos estudiantes expresaron que no realizaban ejercicio físico en su tiempo libre por la falta de espacios para estos (gimnasios, plazas, cancha de tenis, piscinas), sin embargo, hay muchas otras opciones para realizar ejercicio, sin embargo, estos no las contemplaban, ya que algunas se les hacían aburridas porque eran individuales o se necesitaba algún material, pero gracias a lo trabajado y visto a lo largo de la práctica los estudiantes se mostraron con un mayor interés en iniciar con el cambio.

El realizar ejercicio físico es uno de los mejores hábitos saludables que pueden optar las personas, ya que este traer consigo múltiples beneficios tanto a nivel físico, psicológico, prevención de la aparición de enfermedades hipocinéticas, todo esto que, podemos resumirlo en una mejor salud integral.

Los dispositivos móviles en edades tempranas están siendo una de las principales problemáticas, ya que, los jóvenes prefieren estar horas en redes sociales (Instagram, tik tok, Snapchat, Facebook) o bien juegos en línea, que si bien es cierto es una forma de ocio, está muy lejos de contraer beneficios a la salud integral, por ende, el uso desmedido de este está siendo un gran aleado para el sedentarismo.

En las clases de educación física, se debería optar por un modelo teórico-práctico, que si bien es cierto es corto el tiempo de la sesión, si se planifica bien la clase, el tiempo da, esto ya que, se ha venido implementado un modelo más practico o físico, donde el profe solamente da las instrucciones y los estudiantes ejecutan, omitiendo secciones como el explicar cómo formular una rutina de ejercicios en casa, recomendaciones alimenticias, entre otras que los estudiantes agradecerían.

La asignatura de educación física debería tener la misma importancia que se le da a; matemáticas, inglés, español, ciencias, esto ya que la administración u dirección de los centros educativos no le dan tal relevancia, por

ende, no se destinan los recursos económicos necesarios para la compra de material de trabajo para las clases de dicha asignatura, lo que se convierte en una limitante para el académico. Se da prioridad educativa a las materias racionales en perjuicio de las artísticas o relacionadas con el movimiento.

El principal aporte de este trabajo académico es visibilizar que el educador físico es un agente de cambio, un promotor de condiciones saludables preventivas, a través de la educación, de los juegos, de las clases y espacios de educación física donde los balones, recreación y deportes sean la conexión con los y las adolescentes para que dejen los hábitos de sedentarismo y dependencia de los aparatos tecnológicos y regresen a su esencia: su cuerpo, el movimiento y las relaciones con los demás.

Aplicaciones prácticas

- La práctica dirigida, en aras a los hábitos de vida saludable en los estudiantes de séptimo año del Liceo Concepción de Pilas me proporciono una serie de habilidades, conocimientos y experiencias valiosas aplicables en futuros contextos profesionales y académicos. Las habilidades desarrolladas en investigación, análisis, comunicación efectiva, trabajo en equipo y gestión son esenciales para cualquier campo de trabajo y desarrollo profesional.
- El conocimiento adquirido sobre los hábitos de vida saludable, bienestar, desarrollo adolescente es fundamental en áreas como la salud, educación y ciencias sociales. Además, la experiencia en la implementación de intervenciones, evaluación de impacto y adaptación a contextos específicos fortalece la capacidad para diseñar, ejecutar y evaluar programas y proyectos en diversos entornos, contribuyendo significativamente al bienestar y desarrollo integral de diferentes poblaciones.
- Uno de los puntos más fuertes, y uno de los principales aprendizajes fue trabajar en una zona rural, ya que usualmente, durante la formación académica, al momento de realizar prácticas tanto en clases como en ciertas instituciones urbanas, se tiene material de sobra, asimismo, que la logística para llegar al sitio es muy sencilla, no obstante, en las zonas rurales en un entorno totalmente distinto, desafiante, donde como profesional se tiene que colocar en práctica diversas acciones que nunca se vivieron en la universidad, pero, son las que más aprendizajes brindan a nuestra formación profesional.
- Como educador físico, teniendo en cuenta de antemano, que nuestras clases dependen en gran forma del material que tengamos a disposición, no atenernos a la institución del todo, sino, que ir creando poquito a poco, con el fin de que si en la institución no hay, con nuestro propio material podamos trabajar, ya que al final en las instituciones públicas, el apoyo a la asignatura no va hacer el mismo que a otras materias, y, teniendo nuestro propio material no solo nos va a funcionar para trabajar en la institución, sino que también podemos realizar actividades en nuestro tiempo libre a modo de un ingreso extra (clases de estimulación temprana, rehabilitación, funcionales...).
- A nivel de secundaria, siempre van a ver dos educadores de educación física, por ende, entre ambos debe existir comunicación con el fin de que la clase sea realizada en una misma dirección, favoreciendo así el

aprendizaje del estudiantado, además de que, siempre podemos aprender entre colegas y potenciar nuestro conocimiento.

- El aprender a escuchar a los estudiantes es un tema indispensable, que como educadores debemos brindar ese espacio, ya que estos mencionan circunstancias reales de sus vidas cotidianas, creencias, testimonios, que de una u otra forma, sirven para realizar retroalimentaciones o bien, en lo mucho o poco que le podamos ayudar para ellos será de gran ayuda.

Referencias

- Álvarez, C. E., Herrera, M. M., Herrera, G. E., Villalobos, V. G. y Araya, V. G. (2020). Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países. *Retos*, 37, 238- 246
- Arocha, R. J. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e investigación en arteriosclerosis*, 31(5), 233- 240
- Betancourt- Ocampo, D., Jaimes- Reyes, A. L., Telles- Vásquez, M. H., Rubio- Sosa, H. I. y González- González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de psicología del deporte*, 22(1)
- Bingham, D. D., Costa, S., Hinkley, T., Shire, K. A., Clemes, S. A. y Peluquería, S. E. (2016). Actividad física durante los primeros años: una revisión sistemática de correlatos y determinantes. *Revista americana de medicina preventiva*, 51(3), 384- 402
- Calpa, P. A., Santacruz, B. G., Álvarez, B. M., Zambrano, G. C., Hernández, N. E. y Matabanchoy, T. S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24(2)
- Carrillo- Mora, P., Ramírez-Peris, J. y Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la facultad de medicina México*, 56(4)
- Celdrán, R. A., Valero, V. A. y Sánchez- Alcaraz, B. J. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *Revista digital de educación física*, 43, 83- 96
- Chalapud-Narváez, L. M., Molano- Tobar, N. J. y Roldán, G. E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *RETOS*, 44, 477-484
- Coral, R. y Vargas, D. L. (2014). Estrategias que promueven los estilos de vida saludable. *Revista U.D.C.A actualidad y divulgación científica*, 17(1)
- Coto, V. E. (2008). La educación física en el área rural y su tratamiento didáctico en el medio natural. *Revista de las sedes regionales*, 4(17), 59- 69
- Cristi- Montero, C., Celis- Morales, C., Ramírez- Campillo, R., Aguilar- Farías, N., Álvarez, C. y Rodríguez- Rodríguez, F. (2015). ¿Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8)
- Delgado, V. S., Huang, Q. C., González, C. L. y Castro, S. M. (2022). El impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista de ciencia y salud*, 6(1), 81- 86

- Fernández, P. J. (2009). La importancia de la educación física en la escuela. *EFDeportes*, 13(130)
- Fernández, R. y Suárez, M. (2021). Inactividad física versus sedentarismo: análisis de la encuesta nacional de salud de Chile 2016- 2017. *Revista médica de Chile*, 149(1)
- Guerrero, L. R. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *Antecedentes. Educare*, 14(49), 287- 295
- Kaufer- Horwitz, J. F. y Pérez, H. J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Interdisciplinaria*, 10(26)
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi- Montero, C., Salas, C., Ramírez- Campillo, R., Díaz, M, X., Aguilar- Fariás, N. y Celis- Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica Chile*, 145, 458- 467
- Lies, E. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Naciones Unidas. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Medina, C., Jáuregui, A., Campos-Nonato, I. y Barquera, S. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. *Salud Publica Mex*, 60(3), 263-271. <https://doi.org/10.21149/8819>
- Moreno, P. S., López, L. D. y Chaverra, F. B. (2021). La educación física desde la perspectiva de los estudiantes. Un estudio de caso. *Revista ciencias de la actividad física*, 22(2),1-12
- Otáñez, L. J. (2018). Efecto de los estilos de vida saludable en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista especializada en ciencias de la salud*, 20(2), 5- 11
- Pantoja, A. y Montijano, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de educación primaria de Jaén capital. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(107), 12-23
- Perea-Caballero, A. L., López- Navarrete, G. E., Perea- Martínez, A., Reyes- Gómez, U., Santiago- Lagunes, L. M., Ríos- Gallardo, P. A., Lara- Campos, A. G., González-Valadez, A. L., García- Osorio, V., Hernández- López, M. A., Solís- Aguilar, D. C y De la Paz- Morales, C. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista médico- científica de la secretaría de salud Jalisco*, 6(2):121-125
- Pérez-Navero, J. L., Tajero-Hernández, M. A. y Llorente-Cantarero, F. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y la adolescencia. *SPAQ*, 25:49-56.
- Posada- López, Z. y Vásquez- López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el covid- 19. *Actividad física y deporte*, 8(1)
- Reyes, N. S. y Oyola, C. M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1)
- Rivera de Ramones, E. M. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista digital de postgrado*, 8(1)
- Rojo, O., M. (2015). El sedentarismo en edad escolar. Promoción de un estilo de vida activo [Tesis de grado, Universidad de Valladolid]. <https://core.ac.uk/download/211098381.pdf>
- Rondanelli, L. R. y Rondanelli, S. R. (2014). Estilo de vida y enfermedad cardiovascular en el hombre. *Revista médica clínica las condes*, 25(1), 69- 77

- Rosales, R. Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., Parreño, A., Barragán, V. y Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista cubana de medicina general integral*, 33(1)
- Solís, G. P. y Borja, G. V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3° y 4° de educación primaria. *Revista digital de educación física*, 56, 119- 131
- Terrón, P., M. (2017). estudio de los factores ambientales que afectan a la conducta de actividad física en niños y niñas en edad [Tesis de grado, Universidad de Valencia]. https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/59934/Terron_Perez_Marta_Tesis_Doctoral.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Villaquirán, H. A., Ramos, O. A., Jácome, S. J. y Meza, M. (2021). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34

Anexos

Anexo 1. Carta de aprobación del trabajo por parte del colegio.

06 de junio, 2023.

DREGT-SCE-05-LCP-0071-2023

Señores

- Diego Martín Padilla Chavarría, estudiante.
- Comisión de Trabajos de Graduación de la CIEMHCAVI

Asunto: Aceptación de practicante para práctica profesional

Estimados señores:

Brindarles el mejor de los saludos, esperando en Dios que sus vidas estén llenas de bendiciones.

Se informa la aceptación del estudiante Diego Martín Padilla Chavarría cédula 117970393, estudiante de la Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano de la Universidad Nacional para que realice la práctica dirigida en el Liceo Concepción.

Además, se informa que el señor Carlos Corrales Fonseca cédula 114650753 será el docente de Educación Física encargado de supervisar la práctica del joven Diego Padilla.

Atentamente,

YURI CHAN
RODRIGUEZ
(FIRMA)

Firmado digitalmente por
YURI CHAN RODRIGUEZ
(FIRMA)

Fecha: 2023.06.06 09:39:20
-06'00'

MSc. Yuri Chan Rodríguez
Directora Liceo Concepción
Circuito 05

Cc/:

Realizado por: MASS

"Ante el apagón educativo, encendamos juntos la luz."

Concepción de Pílas, Buenos Aires. Frente a la plaza de deportes.
Telf: 2200 5632 / 8624 3675
Correo electrónico: lic.deconcepcion@mep.go.cr

Anexo 2. Aprobación del ante proyecto por parte de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, de la CIEMHCAVI.

1 de agosto del 2023
UNA-CIEMHCAVI-CTFG-ACUE-030-2023



Diego Martín Padilla Chavarria
Estudiante
Escuela CIEMHCAVI



Estimado señor:

Para su conocimiento y fines pertinentes, me permito transcribir el acuerdo tomado por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, en su sesión 007-2023 del lunes 31 de julio del 2023, el cual dice:

Se conoce la solicitud de apertura de expediente presentada por el estudiante **Padilla Chavarria Diego Martín cédula 117970393**, en la modalidad de Práctica Dirigida titulada: "Club de reflexión y consejería para un mejor estilo de vida en los estudiantes de séptimo del Liceo Concepción de Pilas de Buenos Aires, desde la asignatura de educación física".

Considerando:

- 1 La carta de solicitud de apertura de expediente del trabajo final de graduación en la modalidad de Producción Didáctica titulada: "Club de reflexión y consejería para un mejor estilo de vida en los estudiantes de séptimo del Liceo Concepción de Pilas de Buenos Aires, desde la asignatura de educación física", presentada por el estudiante **Padilla Chavarria Diego Martín**, quien opta por el grado de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano.
- 2 El ALCANCE N° 4 A LA UNA-GACETA N° 12-2022 UNA-CONSACA-ACUE-086-2022, sobre las modificaciones de los artículos 66,67, 68 y 75 y transitorio al artículo 67 del Reglamento General del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad Nacional, capítulo XII Trabajos Finales de Graduación.
- 3 Que la Comisión de Trabajos Finales de Graduación revisó el documento y considera que el anteproyecto cumple con lo requerido para su apertura.
- 4 El artículo 84 del Reglamento General de los procesos de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad Nacional, sobre el régimen de responsabilidad para la población estudiantil.



- 5 El artículo 73, del Reglamento General de los procesos de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad Nacional, sobre los plazos para presentar los trabajos finales de graduación de grado, a saber:

Una vez aprobada la propuesta de trabajo final de graduación por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de las respectivas unidades académicas, sedes y secciones regionales, esta, en el caso de grado, tendrá una vigencia máxima de un año, considerado a partir de que se cuente con los permisos de investigación correspondientes, cuando corresponda. En los otros casos, el año se considera a partir de la aprobación de la propuesta.

En caso de que la persona proponente no logre concluirlo en ese período, podrá solicitar ante la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, una prórroga de un año. Vencido este plazo, y en condiciones de excepcionalidad, corresponderá a esta comisión determinar si concede una última prórroga por un máximo 6 meses o si el estudiante deberá presentar una nueva propuesta de trabajo final de graduación.

- 6 La definición de Artículo Científico mencionada en el ALCANCE N° 4 A LA UNA-GACETA N° 12-2022 UNA-CONSACA-ACUE-086-2022, de fecha 24 de octubre del 2022.

PRÁCTICA DIRIGIDA

Es una práctica en la que la persona sustentante aplica sus conocimientos, habilidades y destrezas a una situación o tema específico y particular, relacionado con el objeto de estudio de la carrera que cursa.

Requiere de la aprobación, por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, de un plan de trabajo que especifique las actividades que llevará a cabo para aplicar sus conocimientos, habilidades y destrezas al tema o situación específica elegida.

Esta modalidad será desarrollada de manera individual, en una institución, organización o empresas públicas o privadas, dentro o fuera del país, por un periodo promedio de 300 horas de trabajo de campo (mínimo de 200 horas y máximo de 400 horas).

Estará bajo la dirección y responsabilidad de una persona tutora, quien solicitará la guía de un profesional que labore en la entidad elegida por la persona sustentante para realizar la práctica dirigida y que desempeñará la función de persona asesora.

Culmina con un informe escrito y su defensa oral y pública ante un Tribunal Evaluador.



- 7 Las Disposiciones y Lineamientos del Reglamento General de proceso de Enseñanza Aprendizaje, el cual es eje fundamental del quehacer de la presente Comisión.

SE ACUERDA:

1. APROBAR LA SOLICITUD DE APERTURA DE EXPEDIENTE DEL TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN EN LA MODALIDAD DE PRÁCTICA DIRIGIDA, TITULADA: "CLUB DE REFLEXIÓN Y CONSEJERÍA PARA UN MEJOR ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO DEL LICEO CONCEPCIÓN DE PILAS DE BUENOS AIRES, DESDE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA", PRESENTADA POR EL ESTUDIANTE PADILLA CHAVARRÍA DIEGO MARTÍN, QUIEN OPTA POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO.
2. NOMBRAR A LOS SIGUIENTES ACADÉMICOS COMO MIEMBROS DEL COMITÉ ASESOR DEL ESTUDIANTE PADILLA CHAVARRÍA. ACUERDO FIRME.
 - a) M.Sc. Héctor Fonseca Schmidt.
 - b) M.Sc. Erika Chavarría Blanco
 - c) Lic. Carlos Corrales Fonseca
3. INDICAR AL ESTUDIANTE PADILLA CHAVARRÍA QUE A MÁS TARDAR EL 28 DE AGOSTO DEL 2023 DEBERÁ ENTREGAR A ESTA COMSIÓN LA CARTA DIGITALES DEL TUTOR, ASESORES 1, ASESOR 2 Y LA DEL ESTUDIANTE. ACUERDO FIRME

Atentamente,

JORGE ENRIQUE SALAS CABRERA
Firmado digitalmente por
JORGE ENRIQUE SALAS
CABRERA (FIRMA)
Fecha: 2023.10.06 11:11:54

Dr. Jorge Salas Cabrera
Coordinador
Comisión de Trabajos Finales de Graduación

Dato contacto del estudiante: diegopadilla2000.dp@gmail.com
Dato contacto de la supervisora: hector.fonseca.schmidt@una.cr



Anexo 3. Finalización de práctica. Limitación de toma de fotografías y videos.



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Dirección Regional Grande del Térraba
Supervisión Educativa Circuito 05
Liceo Concepción

12 de diciembre de 2023
DREGT-SCE-05-LCP-0175-2023

Para: Comisión de Trabajos finales de graduación de la CIEMHCAVI

De: MSc. Yuri Chan Rodríguez
Directora Institucional
Liceo Concepción de Pilas

Asunto: Seguimiento a práctica profesional

En primera instancia reciba un cordial saludo de mi parte, deseándole éxitos en sus labores diarias.

Se informa que el estudiante Diego Martín Padilla Chavarría cédula 117970393, quien estaba ejecutando su práctica profesional en el Liceo Concepción, finalizó con éxito su trabajo, asimismo, que por falta de consentimientos y asentimientos informados se restringió la toma de fotografías o videos de las sesiones realizadas.

Agradeciendo la atención brindada.

MSc. Yuri Chan Rodríguez
Directora Liceo Concepción



Realizado por: MASS

Puntarenas, Buenos Aires, Pilas, Concepción, frente a la plaza de deportes.
Tel: 22005632
lic.deconcepcion@mep.go.cr

Anexo 4. Gimnasio del Liceo Concepción.



Anexo 5. Respuestas a la pregunta ¿Qué conozco por hábitos de vida saludable?

7.2.

- Es no estar
enfermo

7.2

Pienso que es no estar enfermo,
sin gripe tos, covid o otra
enfermedad

7.2

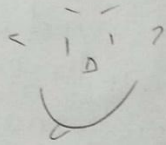
- Lavarnos las manos
- No estar enfermo

7.2

1. Bañarnos todos los días
2. Cepillarnos
3. No estar enfermo

7.1

No conozco del tema pero pienso que es no tener enfermedades. si no se esta enfermo no tenemos que tomar pastillas y vivir tranquilo.



7.1

Los habitos de vida saludable, es aquello que nos ayuda a tener salud

- 1 Comer bien
- 2 Hacer ejercicio
- 3 Dormir bien

7-1

- 1- Comer bien
- 2- Hacer ejercicio para no engordar
- 3- No comer comida chatarra
- 4- No tomar tantas pastillas

7-1

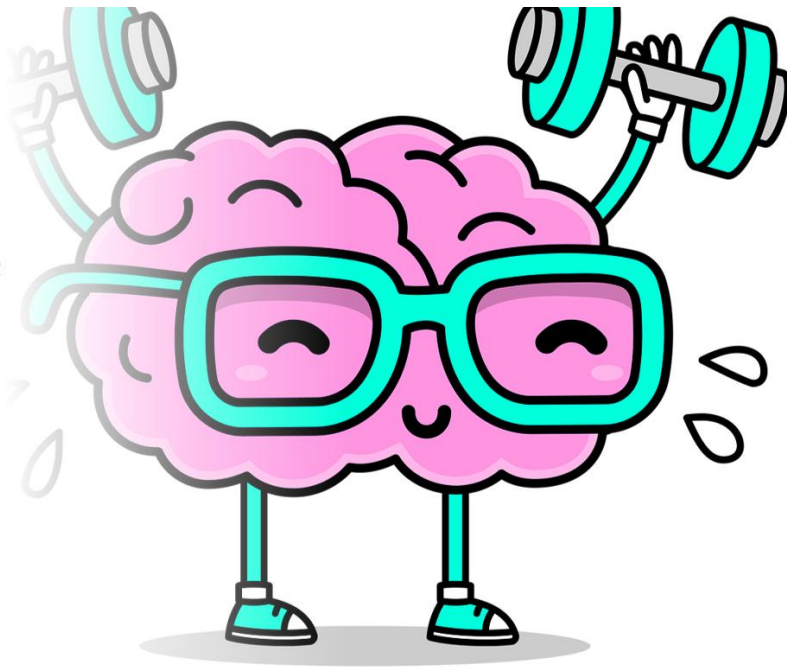
Comer minimo 3 veces al dia.
No tomar licor.
Lavar los dientes.
Salir a correr.



Un estilo de vida saludable son aquellos hábitos que de forma individual se adoptan y desarrollan en la vida cotidiana, a su vez, nos ayudan a mantenernos sanos y con menos limitaciones funcionales.



Para conllevar un estilo de vida saludable, se debe procurar establecer un equilibrio entre la salud física y la salud mental, esto con el fin de que la persona pueda llegar a encontrarse mejor consigo misma.



MPC



MPC

El integrar; la actividad física, ejercicio físico, así como deporte, en la vida de las personas, es indispensable para implantar buenos hábitos de salud y un estilo de vida saludable, así como el estimular las capacidades motrices, cognitivas y afectivas



Hábitos de Sueño

- *Dormir lo suficiente y mantener un horario regular de sueño contribuye a la recuperación del cuerpo y la mente, manteniendo un equilibrio energético y molecular, así como el funcionamiento intelectual, estado de alerta y humor*

MPC

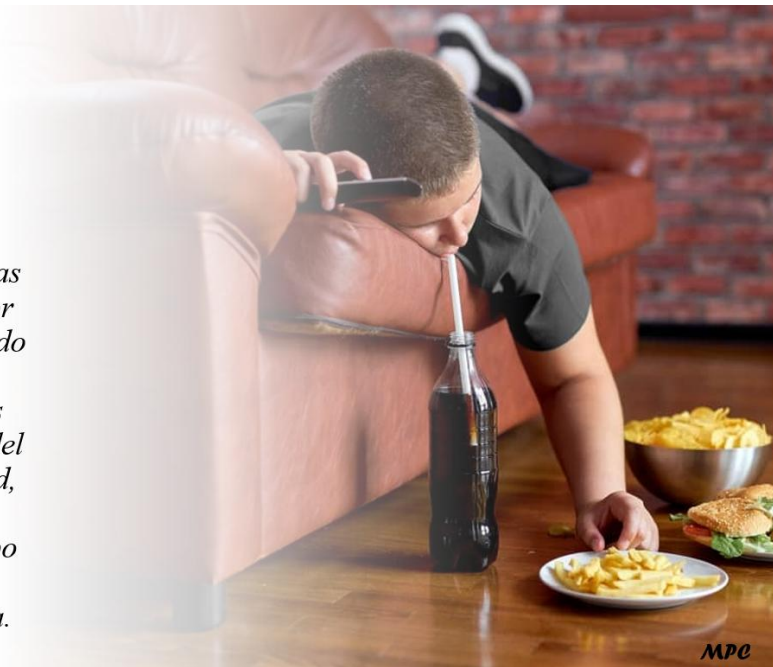
Ejercicio y Actividad Física

- *Ayuda a disminuir esta falta de hábitos saludable, ya que esta promueve múltiples beneficios como lo son una mejora en el desarrollo de las habilidades motoras, salud ósea, salud psicosocial y también mejora la salud cardio metabólica, siendo de gran ayuda para su salud en general de los jóvenes, viniendo a disminuir diferentes problemas de salud y distintos hábitos que afectan a la salud.*



Sedentarismo y Obesidad

- *Estilo de vida que optan las personas en donde la mayor parte del día lo pasan sentado u acostado, sin realizar ejercicio físico. Una de las principales consecuencias del sedentarismo es la obesidad, ya que se consumen más calorías de las que el cuerpo requiere, por lo cual se acumula en forma de grasa.*



Importancia de los Hábitos Saludables

- *Adoptar hábitos de vida saludables no solo mejora la salud física, sino también la mental y emocional. Contribuye a una mejor calidad de vida, aumenta la longevidad y reduce el riesgo de enfermedades graves.*





Anexo 7. Tensiómetro digital



Anexo 8. Báscula digital





• La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.





MPE

¿Qué nivel de actividad física se recomienda según la edad?

De 1 a 2 años

- 180 minutos
- No deben estar retenidos por más de una hora (coches, sillas de bebé).
- Evitar que estén sentados frente a una pantalla



MPE

- De 3 a 4 años
 - 180 minutos, de los que al menos 60 deben ser de actividades moderadas e intensas.
 - No pasar más de una hora frente a una pantalla o actividad sedentaria.



- De 5 a 17 años
 - Al menos 60 minutos al día de actividades físicas moderadas e intensas.
 - Principalmente actividades aeróbicas, que fortalezcan los músculos y huesos.
 - Limitar el tiempo de actividades sedentarias.



- De 18 a 64 años
 - Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.
 - Actividades físicas aeróbicas intensas al menos 75 a 150 minutos.
 - Actividades de fortalecimiento muscular.
 - Evitar las actividades sedentarias.



- Adultos mayores (más de 65 años)
 - Se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos.
 - Deben realizar actividades físicas variadas enfocadas al equilibrio funcional.
 - Evitar las actividades sedentarias.





- Actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia, y con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.



Ejemplos de ejercicio físico

MPC

Ir al gimnasio (pesas/funcionales).

Correr.

Andar en bicicleta.

Bicicleta estática.

Bailar.

Patinar.

Nadar.



MPC

- Los patrones práctica de actividad física en edades tempranas muestran similitud a los patrones que tendrán en la edad adulta, esto genera una mayor probabilidad que en edades elevadas lleguen a sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, siendo la no realización de actividad y ejercicio físico la causa del 6% hasta el 10% de muertes por estas enfermedades no transmisibles.



- MPE
- En estudios realizados por la Organización mundial de la salud (OMS) se indica que Costa Rica ocupa el puesto número 48 a nivel mundial con respecto a la población joven (niños-adolescentes) que no realizan actividad o ejercicio físico, esto con un porcentaje del 82 %.

MPE

Beneficios de estar físicamente activos

A nivel físico, psicológico y social



Controlar el peso: Junto con la dieta, el ejercicio juega un papel importante en el control del peso y la prevención de la obesidad. Para mantener su peso, la energía que usted gasta en sus actividades diarias debe ser igual a las calorías que usted come o bebe



- Reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón: El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en el cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria y ataque al corazón. El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos.



- Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina de su cuerpo: El ejercicio puede reducir el nivel de glucosa en sangre y ayudar a que su insulina funcione mejor. Esto puede reducir su riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo II, o si ya tiene una de estas enfermedades, el ejercicio puede ayudarle a manejarla y conllevar una mejor calidad de vida.



MPC

- Mejorar su salud mental y su estado de ánimo: Durante el ejercicio, su cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarle a lidiar con el estrés y reducir su riesgo de depresión.



MPC

- Mantener sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que envejece: El ejercicio estimula su cuerpo a liberar proteínas y otros productos químicos que mejoran la estructura y función de su cerebro



- Fortalecer sus huesos y músculos: El ejercicio regular puede ayudar a hacer más fuertes los huesos de niños y adolescentes. Con los años, también puede disminuir la pérdida de densidad ósea relacionada a la edad. Hacer actividades de fortalecimiento muscular puede ayudarle a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza.



- Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer: Incluyendo cáncer de colon, de mama, uterino y de pulmón



MPC



- Reducir el riesgo de caídas: Para los adultos mayores, las investigaciones muestran que hacer actividades de equilibrio y fortalecimiento muscular, además de actividad aeróbica moderada, puede ayudar a reducir el riesgo de caídas.

MPC



MPC

- Dormir mejor: El ejercicio puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido más tiempo.

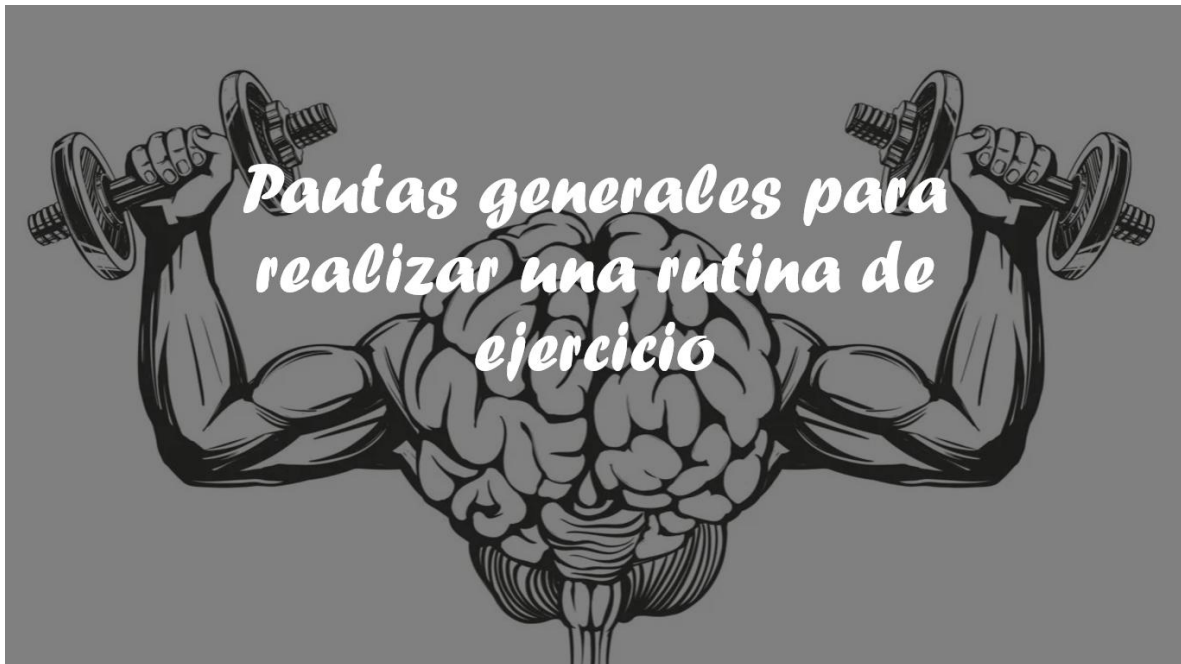


MPC

- Aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo: Los estudios muestran que la actividad física puede reducir el riesgo de morir prematuramente de las principales causas de muerte, como las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

¡Gracias por su atención!

Anexo 10. Presentación sobre pautas generales para realizar una rutina de ejercicio.





El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Una de sus principales ventajas es que se adaptan completamente a las condiciones físicas de cada persona, por eso resulta muy efectivo como entrenamiento persona

Beneficios

Fortalecimiento de la musculatura

Aumenta la flexibilidad y la agilidad

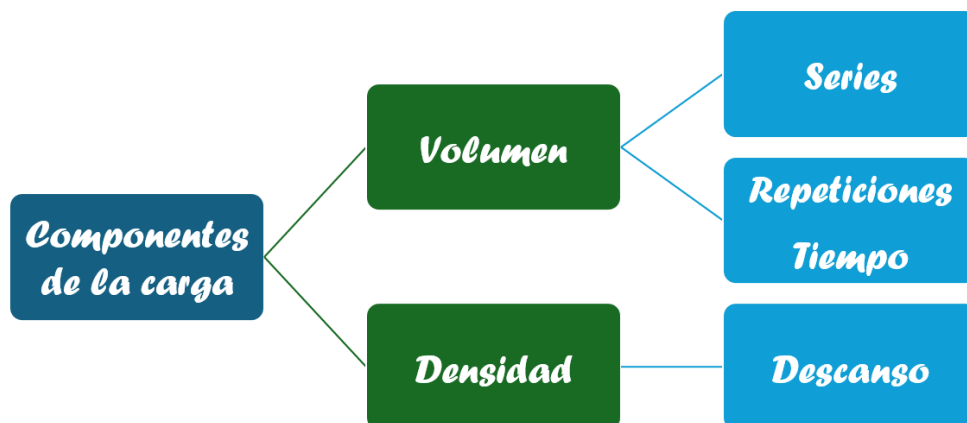
Mejora la postura corporal

Elimina grasa corporal

Aumenta la autoestima

Optimiza el rendimiento deportivo

Más salud y bienestar general



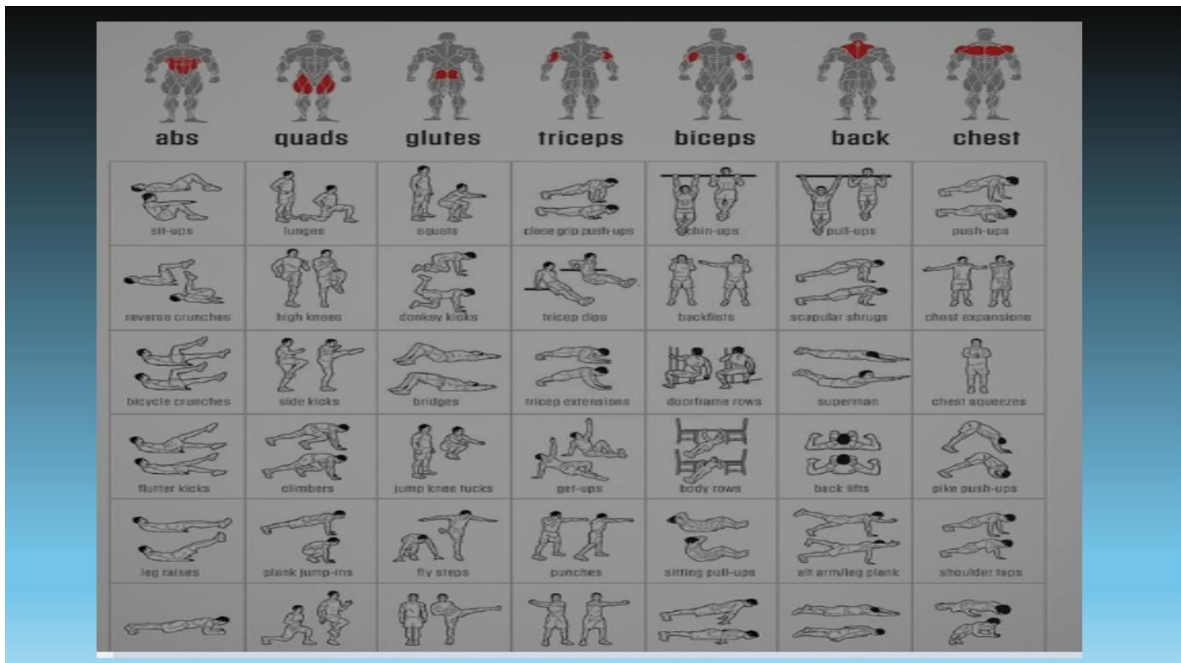
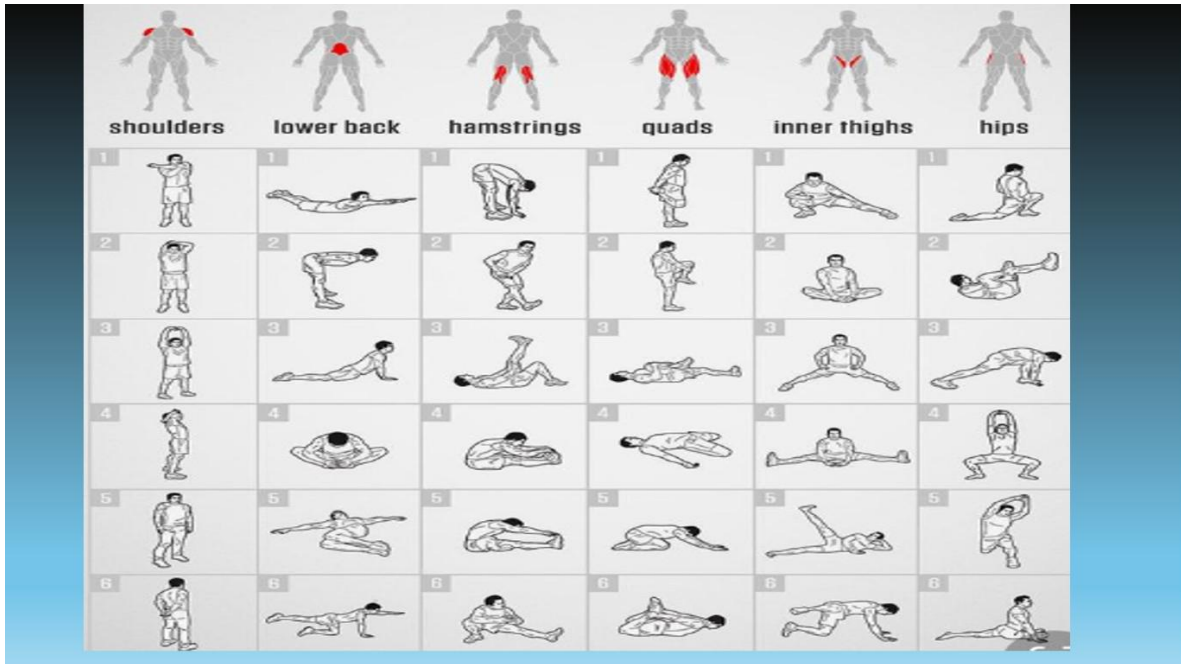
NOTA: al ser funcionales, la intensidad se ajusta a las condiciones de la persona

Método circuito

- Consiste en la realización de varios ejercicios (estaciones), uno después de otro, sin pausa o con muy poca pausa entre ellos. Cada ejercicio puede tener ciertas repeticiones/o tiempo específico estipulado. El circuito finaliza cuando se completan todos los ejercicios



Ejercicios



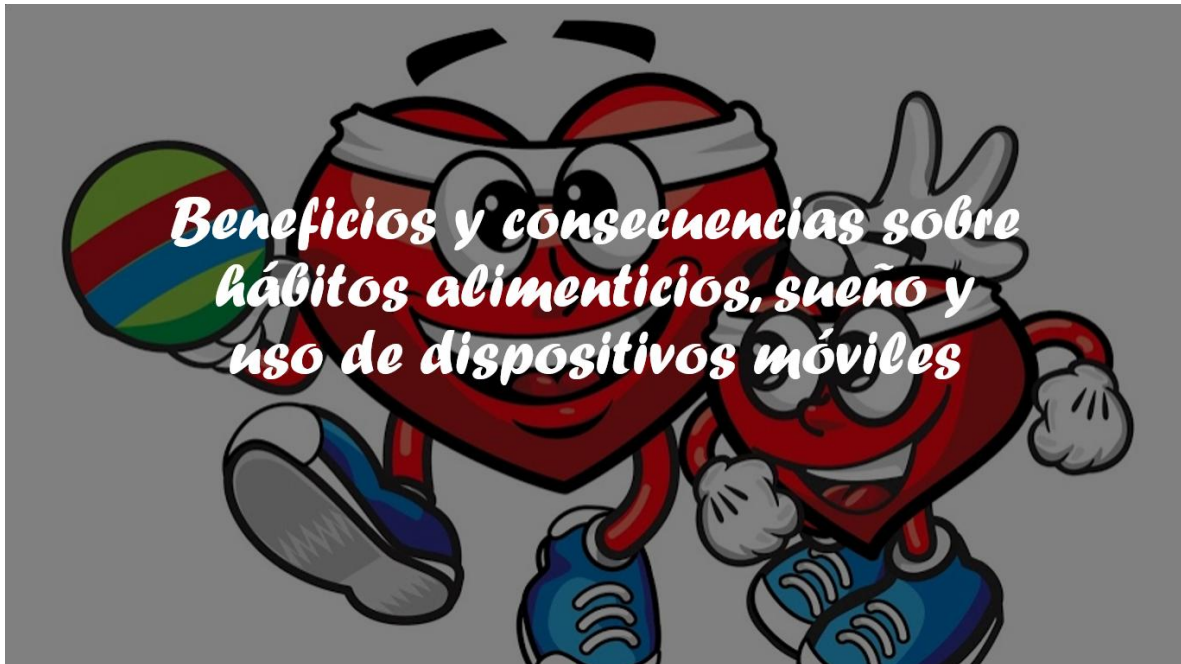


Método circuito			
Estaciones	Series	Tiempo/Repeticiones	Densidad
Estación 1 sentadas en la silla levantar las piernas alternadamente a la altura del pecho sin que los pies toquen el piso, deben sujetarse de los costados de la silla.	4	45 s	45 s
Estación 2 Desplantes	4	45 s	45 s
Estación 3 Apoyadas las manos en una silla y con el cuerpo en posición de plancha ejecutar una elevación posterior de pierna alternadamente.	4	45 s	45 s
Estación 4 Sentadillas con salto	4	45 s	45 s
Estación 5 Apoyadas las manos en una silla y con el cuerpo en posición de plancha ejecutar una flexión de codo en 90 grados.	4	45 s	45 s

Materiales en casa

- 1) Botellas (agua-arena).
- 2) Banda elástica (hule).
- 3) Silla.
- 4) Mecates/ cuerdas.
- 5) Banca

***Gracias por su
atención***



Recapitulemos

¿Qué es una alimentación saludable?

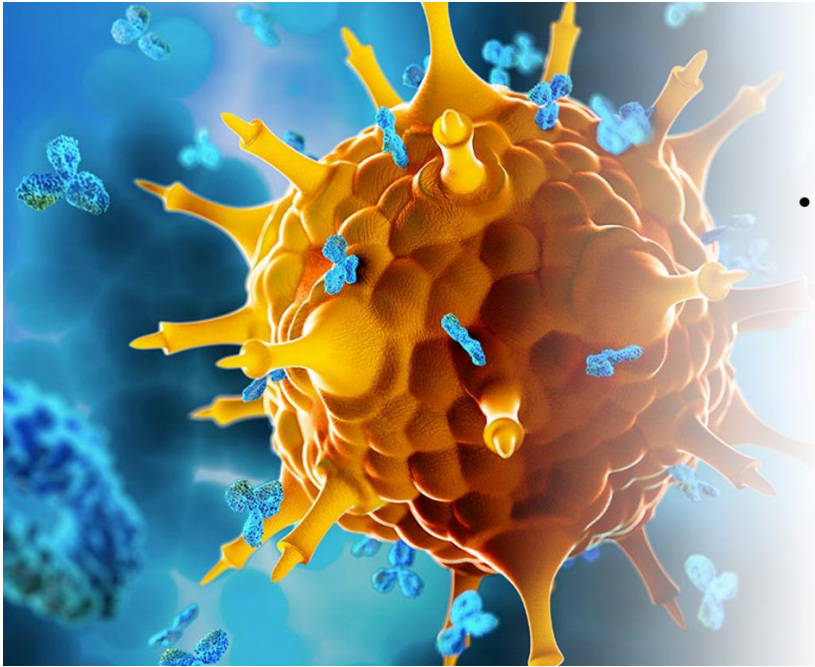


Beneficios de una alimentación saludable



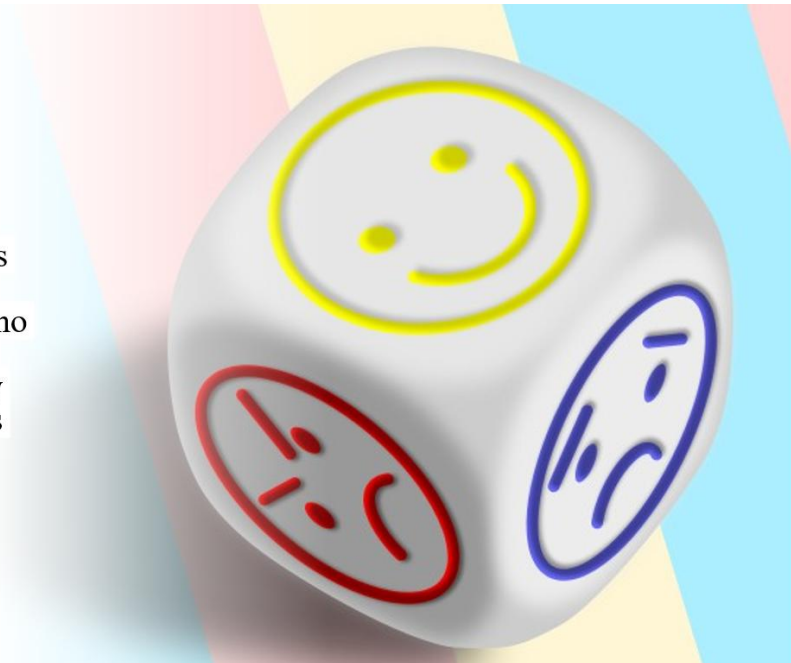
-
- **Brinda energía:** desde que nos levantamos necesitamos estar activos para llevar a cabo todas las actividades diarias y realizarlas de la mejor manera.



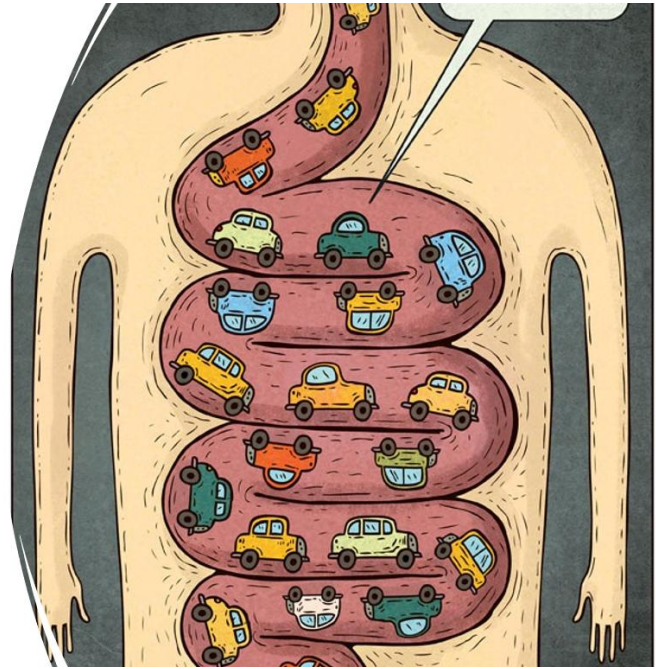


- **Protege el sistema inmunológico:** permite que nuestro organismo se mantenga alerta y protegido ante diversas enfermedades

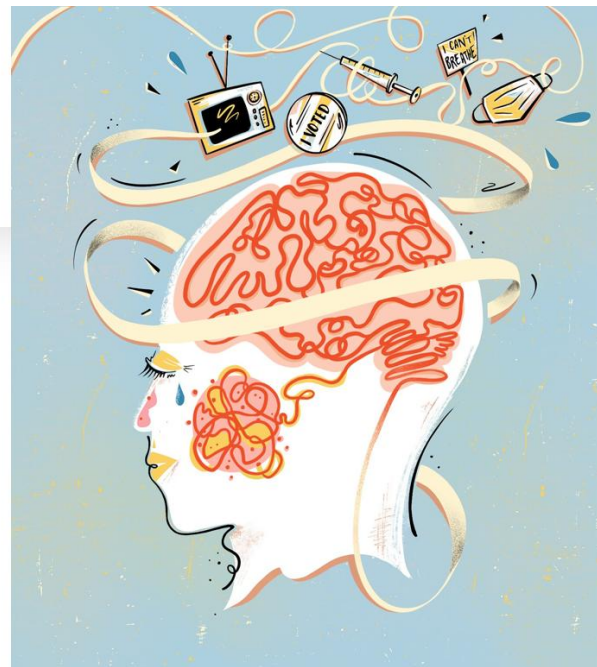
- **Mejora el estado de ánimo y sueño:** generalmente cuando pasamos muchas horas sin comer o comiendo alimentos que no son adecuados nuestro humor se desequilibra y genera que no logremos descansar o dormir adecuadamente.



- **Regula el tránsito intestinal:** permite que nuestros intestinos trabajen correctamente y que vayamos al baño de manera frecuente y saludable.

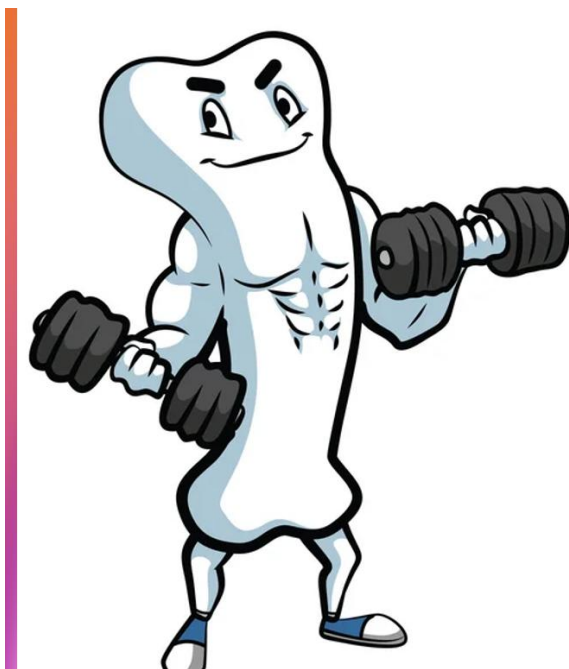


- **Reduce el estrés y cansancio:** al alimentarnos de manera correcta se refleja en nuestro organismo manteniendo niveles de estrés óptimos y permitiendo que estemos más activos.





- **Protege el corazón:** brinda una salud cardiovascular, disminuyendo enfermedades asociadas.



- **Fortalece los huesos:** al consumir alimentos con un alto aporte de calcio, ayuda a que se mantenga una adecuada masa ósea y se prevengan enfermedades como la osteoporosis o la osteopenia.

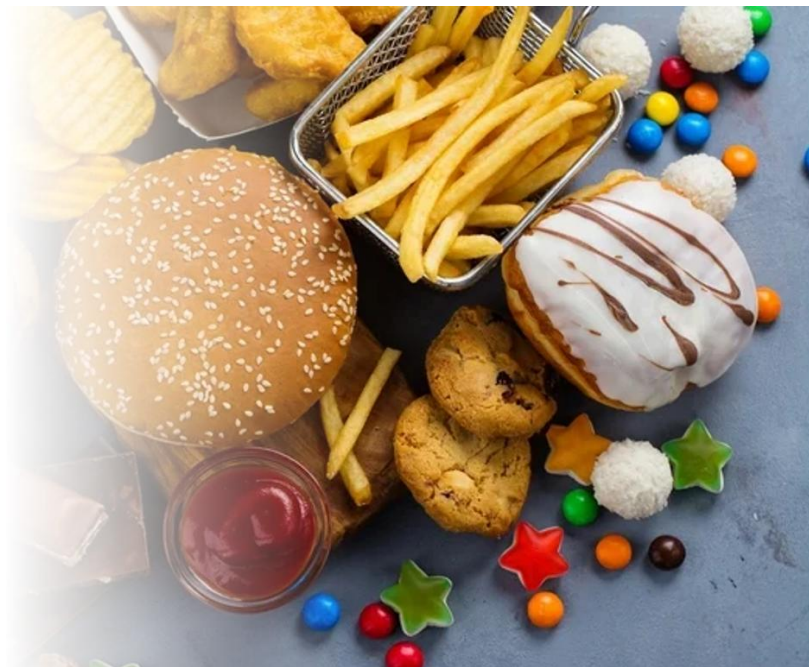
- **Mejora el rendimiento cerebral:** Mejora la concentración y ayuda a que todo el sistema nervioso trabaje de manera regular.



- **Ayuda a controlar el peso:** consumiendo todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas según lo que necesitemos diariamente, vamos a contribuir a que el peso se vea beneficiado; evitando enfermedades como el sobrepeso y la obesidad



- Una mala alimentación puede ser comer poco o en exceso, no disponer de una cantidad suficiente de los alimentos saludables que necesitamos diariamente y consumir demasiados tipos de alimentos y bebidas que son bajos en fibra o tienen un alto contenido en grasa, sal y azúcar.





¿Cuánto debo dormir?

Recién nacidos: 16-18 horas al día

Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día

Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día

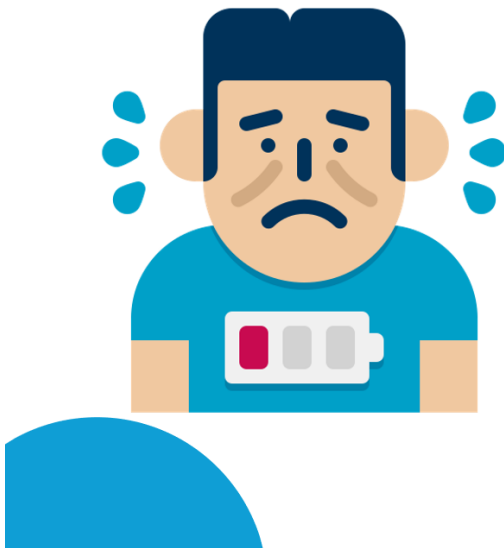
Adolescentes: 9-10 horas al día

Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día

- 1) Disminuye el riesgo de sufrir sobrepeso
- 2) Menor riesgo de padecer enfermedades cardíacas
- 3) Aumento del rendimiento físico
- 4) Reduce la inflamación del cuerpo
- 5) Mejora la función inmune
- 6) Mejora la memoria y el aprendizaje
- 7) Mejora la salud emocional
- 8) Combate el estrés
- 9) Indispensable para el crecimiento

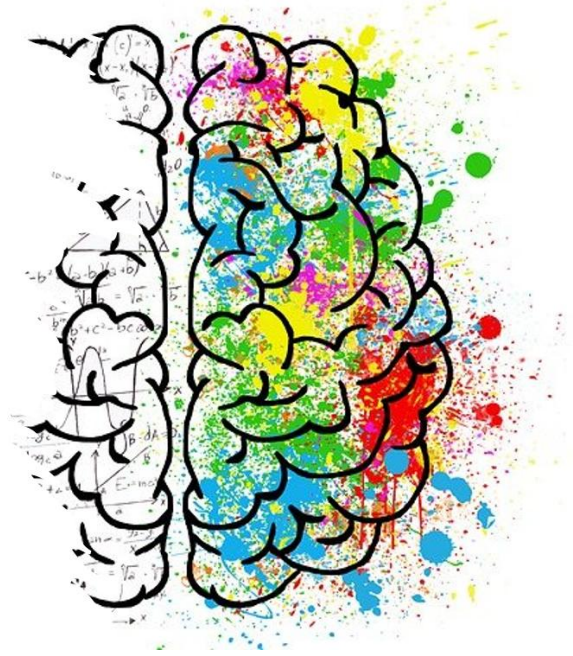


Consecuencias de no dormir bien



- **Fatiga crónica:** Sensación de agotamiento físico y mental, si no se duerme lo suficiente, se interrumpen los procesos de reparación y regeneración celular, y las personas podrían llegar a sufrir de desequilibrios hormonales.

- Pérdida de habilidades cognitivas: falta de concentración, la pérdida de la memoria en el corto plazo, y el desarrollo de otras enfermedades como el alzheimer. La privación del sueño afecta negativamente al cerebro en varios aspectos, pudiendo incluso afectar en el rendimiento académico o laboral.



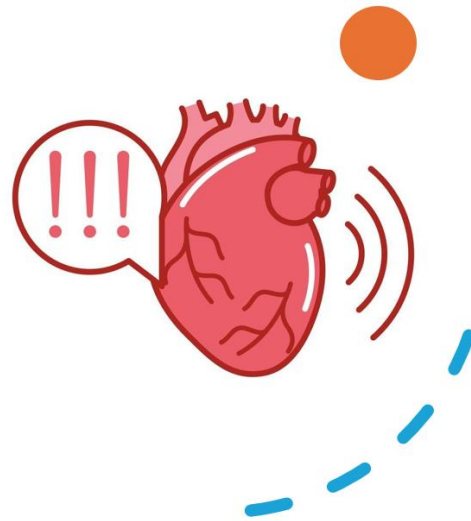
-
- Menor rendimiento físico la privación del sueño afecta la recuperación muscular, la reparación de tejidos y la regeneración celular.



- Riesgo de accidentes: El nivel de concentración y su tiempo de reacción es mucho más bajo, lo que la expone a lesionarse al realizar tareas como conducir, preparar alimentos, o realizar tareas de limpieza, entre otras cosas.



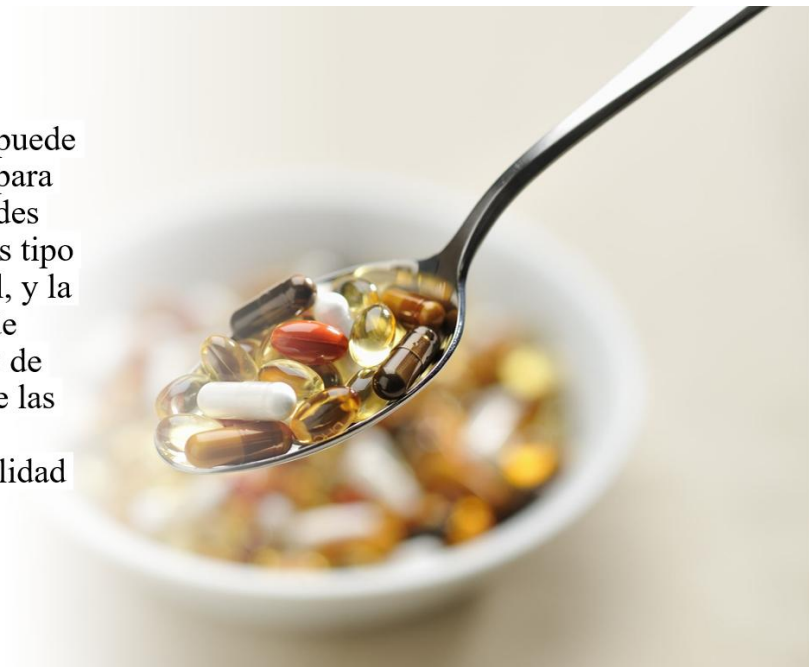
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares: las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte a nivel mundial, y se asocia el no dormir bien al favorecimiento para el desarrollo de estas enfermedades.



- Debilitamiento del sistema inmunológico: Durante el periodo de sueño y descanso el cuerpo libera células que ayudan a combatir las infecciones y las enfermedades, algo que se interrumpe si la persona no duerme lo suficiente



- Enfermedades crónicas: puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, y la obesidad. Este tipo de enfermedades, además de afectar la salud física de las personas, reduce significativamente su calidad de vida.



- Envejecimiento prematuro: problemas con la piel, por la formación de arrugas, la pérdida de elasticidad y la aparición de manchas.



- La gran ayuda y aliado que es la tecnología hoy en día, pero su uso desmedido ha empezado a traer consecuencias consigo a la salud física, mental y psicológica de las personas



Consecuencias



Alterando el ciclo del sueño (consecuencias anteriormente mencionadas).



Alejándolos de las actividades físicas.



Fomentando el sedentarismo.



Se vuelven adictos y dependientes de un aparato electrónico.

Conversemos

¡Muchas gracias por su atención!

***Recomendaciones
sobre hábitos
alimenticios***



Principales fuentes de nutrientes

Proteínas: Las proteínas son el material de construcción básico del cuerpo para formar nuevas fibras musculares, reparar los tejidos dañados y sustituir los muertos en todos los órganos. Además, todas las enzimas, es decir, los reguladores de los procesos químicos del organismo.

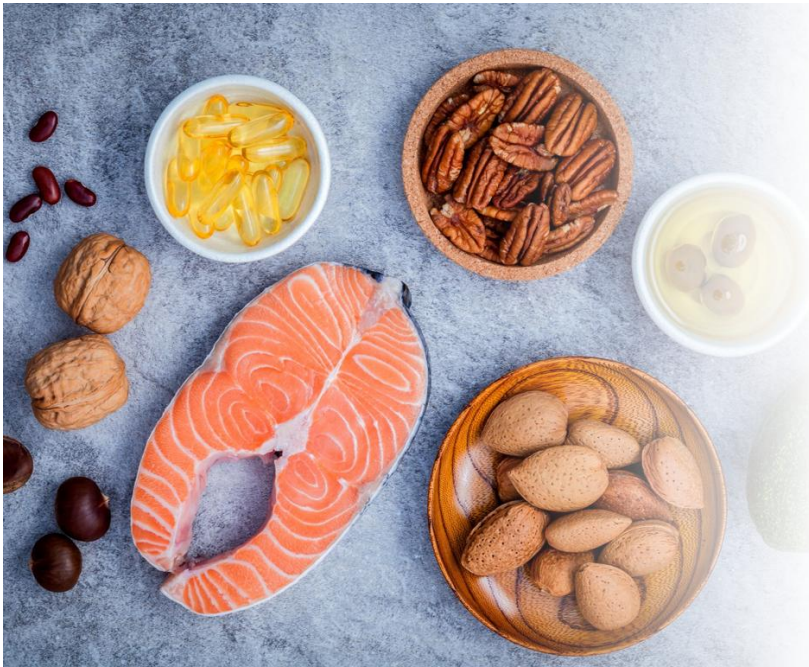


-
- Huevos
 - Pollo y aves de corral (carnes blancas)
 - Pescado
 - Carne de res
 - Almendras
 - Queso fresco
 - Garbanzos



- Carbohidratos: son la principal fuente de energía para el trabajo muscular y corporal. Además, los hidratos de carbono nutren las células de la corteza cerebral





- Grasas: las grasas proporcionan energía a los músculos durante el trabajo prolongado y no intensivo, siendo esencialmente el sustrato (base) de la resistencia del organismo.



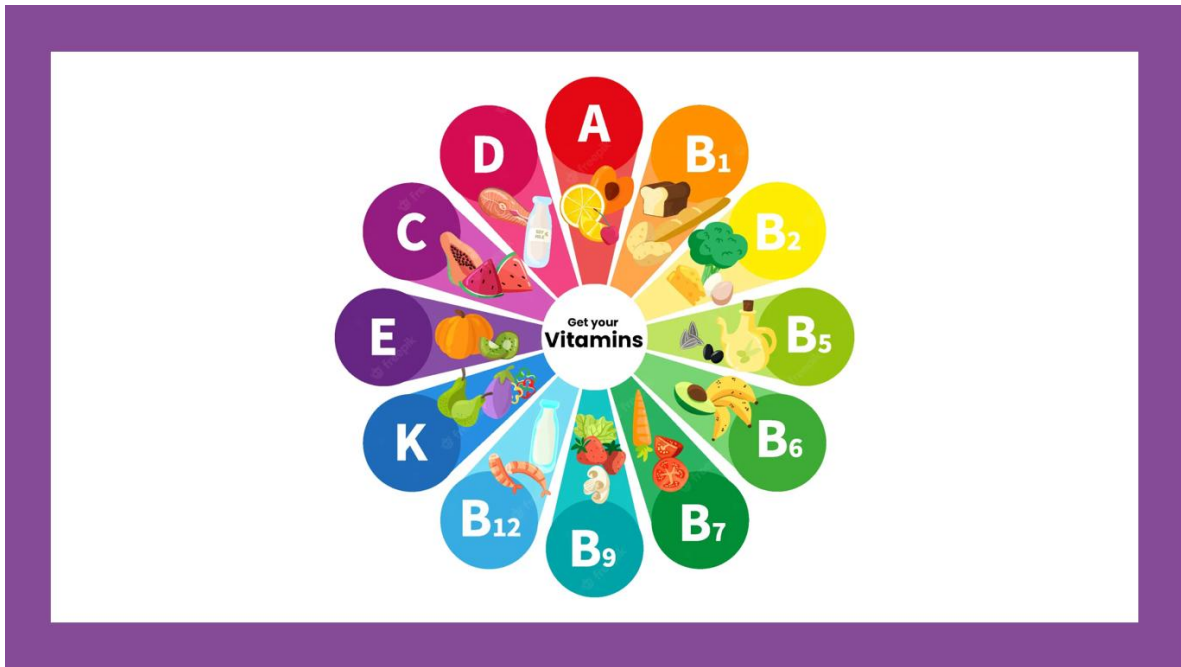
Colesterol: sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo. Necesaria para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos.



HDL: se le llama colesterol "bueno" porque transporta el colesterol de otras partes de su cuerpo a su hígado. Su hígado luego elimina el colesterol de su cuerpo



LDL: se le llama colesterol "malo" porque un nivel alto de LDL lleva a una acumulación de colesterol en las arterias



- **Minerales:** Se trata de sustancias simples de bajo peso molecular, sales e iones salinos, los iones de calcio aseguran la fortaleza de los huesos, la proporción de iones de potasio y sodio determina el tono muscular, el nivel normal de hemoglobina depende del contenido de hierro en el cuerpo.

- Las principales fuentes de minerales son la sal de mesa, el pan, las verduras, la fruta, los productos lácteos, los cereales, la pasta, la carne, el pescado, las aves, el marisco.



***¿Cuánta agua
debo tomar?***





En personas “sanas”, sin requerimientos especiales, se debe multiplicar 35 mililitros, por cada kilogramo de peso

• **Ejemplo**

Juanito pesa 58 kilogramos

$35 \text{ ml} * 58 \text{ kilogramos} = 2.030$

Juanito, debe tomar dos litros de agua aproximadamente.



Recomendaciones

No saltarse las 3 comidas principales (desayuno-almuerzo-cena).

Si pasaron más de 4 horas entre las comidas principales, tomar una merienda.

Tomar la cantidad de agua recomendada.

Evitar tomar bebidas dulces.

Reducir la ingesta de carnes rojas o ricas en grasas.

Evitar el consumo de alimentos fritos.

Consumir frutas

Comer sentado, despacio y masticar bien los alimentos.

Conversemos

***¡Gracias por su
atención!***

Anexo 13. Ejemplos de planes alimenticios creado por los estudiantes

	Horario	Observaciones
Desayun.	4:30 am	—
Desayun.	4:50 am	Plato
Merend.	8:20 am	Fruta / yogur
Almuerzo	11:30 am	
Merend.	1:45 pm	Cake / galleta
Cena	5:00 pm	Ensalada
Merend.	7:00 pm	Ensalada
Dormir	8:00 pm	—



UNA
CIEMHCAVI

	Hora	Observaciones.
Despertar	5:30 am	—
Desayuno	6:50 am	Pinto
Merienda	8:45 am	Fruta
Almuerzo	11:30 am	- Resistencia
Merienda	1:50 pm	- Fruta
Cena	4:50 pm	- Evitar comidas altas en grasas.
Merienda	7:00 pm.	- Evitar la cafeína

	Hora	Observaciones
Despertar	6:00 am	—
Desayuno	6:20 am	Cereal / Frut.
Merienda	8:30 am	alleta
Almuerzo	11:20 am	Euitar grass
Merienda	1:45 pm	Fruta
Cena	5:00 pm	Euitar grass
Merienda	7:00 pm	-Euitar caliente
Dormir:	10:00 pm	—

Anexo 14. Ejemplos de los planes de sueño creados por los estudiantes

UNIVERSIDAD	L	M	M	J	V	S	D
Dormir	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	9:00 pm	11:00 pm	11:00 pm	9:00 pm
Despertar	5:20 am	5:20 am	5:10 am	5:20 am	7:00 am	7:00 am	7:00 am

	L	M	J	V	S	D
Dormir	10:00 PM	10:00 PM	10:00 PM	10:00 PM	10:00 PM	11:00 PM
Despertar	6:10 AM	6:10 AM	6:10 AM	6:10 AM	6:00 AM	7:30 AM

mm	L	M	I	J	V	S	D
Dormir	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	8:00 pm	10:30 pm	10:30 pm	8:00 pm
Despertar	4:20 am	4:20 am	4:20 am	4:20 am	7:00 am	7:00 am	4:20 am

L: Lunes
 M: Martes
 I: Miércoles
 J: Jueves
 V: Viernes
 S: Sábado
 D: Domingo



Anexo 15. Respuesta a la pregunta ¿Qué conozco por hábitos de vida saludable?

7-2

Todo aquello que realizamos en nuestra vida cotidiana con el fin de cuidar nuestra salud y tener menos limitaciones funcionales.

- Comer saludable, dormir lo recomendado, Hacer ejercicio.

7-2

Es el estilo de vida que cada persona tenemos en nuestras vidas, que nos ayudan a tener una mejor calidad de vida.

- Hacer ejercicio
- Dormir bien
- Comer saludable.



7.2

Los hábitos que cada uno tenemos para cuidar nuestra salud física y mental y así tener una calidad de vida

7.2

Los hábitos de vida saludable son los hábitos que cada persona tenemos en nuestras vidas y estos nos ayudan a tener una mejor calidad de vida con menos limitaciones funcionales.

7-1

Segun lo aprendido y visto con el profesor Diego son aquellos habitos que de forma individual cada persona opta en su vida. Pueden ser buenos o malos, siempre debemos escoger los buenos

☺

7-1

Son los habitos que cada persona tiene en sus vidas de forma individual. Debemos tener un equilibrio entre la salud física y mental. todo esto nos ayudara a tener una mejor calidad de vida.



UNA
CIEMHCAVI

7-1

Habitos que cada ser
tiene en su vida
[comer bien o saludable
Hacer ejercicio, dormir lo
recomendado] todo esto
no ayuda a tener una
mejor vida

7-1

Forma de vida que cada persona
adquiere en su vida. Puede mejorar o
empeorar su calidad de vida.
Debemos elegir los buenos

1. Comer saludable
2. Hacer ejercicio
3. Respetar los horarios de sueño
4. No usar demasiada maquina el celular.

Anexo 16. Comentarios de estudiantes sobre las clases de educación física

Es bonito ver que en clases se preocupen por nuestra salud física y mental tanto la que tenemos actualmente, como la que tendremos en unos años si no nos cuidamos. Por eso es importante que nos hablen claro y sin tapujos.

No es ningún secreto que en nuestro colegio para las clases de educación física existen muy pocas materias, por lo cual las clases muchas veces son aburridas, ya que las actividades siempre son las mismas.

Queremos actividades nuevas.



UNA
CIEMHCAVI

Como jóvenes ignoramos
muchos aspectos relaciona-
dos con nuestra salud
Pero nunca es tarde
para hacer un cambio
y mejorar nuestra
calidad de vida.

Para nosotras es nuevo que
en las clases de edu te veamos
estos temas, también el ver
presentaciones y conversar
debatir sobre aspectos de
nuestras vidas cotidianas que
nos están afectando.

Anexo 17. Materiales varios usados en las sesiones.

