

ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS PARA PROMOVER HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

PLAYFUL AND RECREATIONAL ACTIVITIES TO PROMOTE HEALTHY HABITS AND LIFESTYLES

ATIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS PARA PROMOVER HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

*Juan Camilo Calpa Tenorio*¹ 

*Yuly Alexandra Chalpartar Arciniegas*² 

*Wberney Delgado Torres*³ 

*Brayan Alexander Eraso Suarez*⁴ 

Fecha de recepción: 26 de octubre del 2020

Fecha de evaluación: 26 de enero del 2021

Resumen

Este artículo es derivado de la investigación titulada “Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes de grado octavo tres (8-3) de la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de San Juan de Pasto”, cuyo objetivo general fue promover los hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades lúdico-recreativas en los estudiantes de grado octavo tres (8-3) de la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de Pasto. Este artículo se centra en el primer objetivo específico: caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes del grado octavo tres (8-3) de la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de Pasto. Para dar respuesta a este objetivo, se trabajó la metodología con un paradigma cualitativo, un enfoque crítico-social, y un método de investigación-acción. Por otro lado, el resultado más importante evidenciado en la investigación es el desconocimiento acerca del tema que presentan los estudiantes frente a los hábitos y estilos de vida saludables (HEVS). Entonces, se concluye que las actividades lúdico-recreativas son una estrategia de vital importancia para la formación de cada uno de los educandos, haciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje más dinámico y placentero.

Palabras clave: actividades lúdicas; alimentación saludable; fitness; hevs; rumba

-
- 1 Estudiante de décimo semestre del Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: jccalpa@misena.edu.co
 - 2 Estudiante de décimo semestre del Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: gandi.177@hotmail.com
 - 3 Estudiante de décimo semestre del Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: uberdel14@gmail.com
 - 4 Estudiante de décimo semestre del Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: bryan0713@hotmail.com

Abstract

This article is derived from the research titled “Playful and Recreational Activities to Promote Healthy Habits and Lifestyles in Eighth Grade Students (8-3) at Mercedario Municipal Educational Institution in the City of San Juan de Pasto”, whose general objective was to promote healthy habits and lifestyles through playful and recreational activities in eighth-grade students (8-3) at Mercedario Municipal Educational Institution in the city of Pasto. This article focuses on the first specific objective: characterize the healthy habits and lifestyles of eighth-grade students (8-3) at Mercedario Municipal Educational Institution in the city of Pasto. To address this objective, the following methodology was used, a qualitative paradigm, a critical social approach, and an action research method. The most important result evidenced in the research is the ignorance about the subject presented by the students in front of the healthy habits and lifestyles HEVS, Consequently, it is concluded that the –playful and recreational activities are a strategy of vital importance for the training of each student, making the teaching-learning process more dynamic and enjoyable.

Keywords: playful activities; healthy nutrition; fitness; hevs; rumba

Resumo

Este artigo é derivado da pesquisa intitulada “Atividades lúdico-recreativas para promover hábitos e estilos de vida saudáveis em alunos da oitava série (8-3) da Instituição Educacional Municipal Mercedario da cidade de San Juan de Pasto”, cujo objetivo geral foi promover hábitos e estilos de vida saudáveis por meio de atividades lúdico-recreativas em alunos da oitava série (8-3) da Instituição de Ensino Municipal Mercedário da cidade de Pasto. Este artigo enfoca-se no primeiro objetivo específico: caracterizar os hábitos e estilos de vida saudáveis dos alunos da oitava série três (8-3) da Instituição Educacional Municipal Mercedario da cidade de Pasto. Para responder a este objetivo, trabalhou-se a metodologia com um paradigma qualitativo, uma abordagem crítico-social e um método de pesquisa-ação. Por outro lado, o resultado mais importante evidenciado na investigação é o desconhecimento sobre o tema apresentado pelos alunos sobre hábitos e estilos de vida saudáveis (HEVS). Portanto, conclui-se que as atividades lúdico-recreativas são uma estratégia de vital importância para a formação de cada um dos alunos, tornando o processo ensino-aprendizagem mais dinâmico e prazeroso.

Palavras-chave: atividades lúdicas; alimentação saudável; fitness; hevs; rumba



Para citar este artículo:

Calpa Tenorio, J. C., Chalpartar Arciniegas, Y. A., Delgado Torres, W. y Eraso Suarez, B. A. (2022). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 27-34. <https://doi.org/10.17227/ludica.num35-14548>

INTRODUCCIÓN

Los hábitos y estilos de vida saludable en la salud del niño y adolescente son de vital importancia puesto que su práctica les brinda un estado de completo bienestar físico, mental y social (OMS, 2006). En este sentido, la investigación abordó varias temáticas lúdico-recreativas que fueran llamativas y que se adaptaran a las necesidades de los estudiantes del grado octavo pertenecientes a la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de San Juan de Pasto, en el departamento de Nariño. El propósito fue no solo promover la práctica de los hábitos y estilos de vida saludables (HEVS) dentro de la institución educativa, sino que esta trascienda los espacios académicos y logre permeare otros contextos que los educandos frecuentan desde la clase de Educación Física.

La promoción de estos hábitos y estilos de vida saludable en la población en general es un tema de gran interés para la educación física y las demás áreas afines a este campo del saber. A lo largo del desarrollo de la práctica pedagógica se observaron dificultades ya que dentro del contenido curricular de la institución no se abarcan temáticas que estimulen o promuevan prácticas saludables en los estudiantes, y la infraestructura de la institución no se adaptaba a estas necesidades. Por otro lado, en el contexto familiar se notó una desinformación en cuanto a la práctica de los HEVS, por eso se optó por abordar el tema de una manera llamativa, agradable (Cecilia *et al.*, 2018), lúdica y recreativa, de tal manera que quienes se acerquen a este alcancen y promuevan unos cambios significativos en sus conductas saludables y su formación integral de carácter individual y grupal.

Por otro lado, para llevar a cabo este trabajo se realizó una revisión de la literatura científica internacional, nacional y regional sobre los programas de salud en el contexto educativo, especialmente en la educación primaria, y que estén vinculados a la educación física. Se tomaron entonces dos publicaciones:

La primera fue “Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela” de Rué Rosell y Serrano Alfonso (2014) de Madrid, la cual profundiza en el estudio de las estrategias y acciones que se sirven de la educación física en contextos educativos, y analiza el potencial de estas prácticas y

su incidencia en la mejora de la salud tanto del alumnado como de la comunidad. El segundo texto fue “Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable” del profesor Henry Ramírez-Hoffman (2002), el cual mantiene que la actividad física debe hacer parte de los estilos de vida saludable puesto que juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. En su investigación menciona que para obtener beneficios en la salud, debe practicarse diariamente como mínimo treinta minutos de actividad física que pueden ser de forma continua o en intervalos; además, resalta que el ejercicio físico debe manejarse como un medicamento de toma diaria.

Gracias a la revisión de antecedentes se pudo construir un marco teórico que tiene como eje central una macro categoría y cuatro subcategorías descritas de la siguiente manera:

Hábitos y estilos de vida saludable

Se llamaron hábitos saludables a todas aquellas conductas que se tienen asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de una persona; estos se describen como el peso corporal, la actividad física y la buena higiene personal (Minsalud, 2017).

Higiene

La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud, entre ellos la higiene, la cual está constituida por el conjunto de cuidados que necesita el cuerpo para aumentar la vitalidad y mantenerse en un estado saludable (Ghazoul, 2014). Desde este enfoque la higiene personal es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental (Rosero, 2013).

Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida; una dieta equilibrada promueve el suministro de nutrientes necesarios tanto para una mujer en gestación, como para un niño en crecimiento, un deportista o un adulto mayor (Minsalud, 2017).

Rumba

Según Albelay (2010), a lo largo de la historia el baile ha sido una forma de expresión artística; la mezcla de pasos da origen a danzas que permiten al cuerpo sentir los beneficios de esta actividad física, la cual básicamente se convierte en una cuidadosa técnica de entrenamiento que se puede ejercitar diariamente.

Fitness

El *fitness* es una herramienta para la adquisición de hábitos saludables en los jóvenes que involucra una serie de actividades físicas y nutrimentales que permiten estar físicamente en forma y saludable.

METODOLOGÍA

Paradigma

En la investigación se optó por el paradigma cualitativo, el cual, según Cook y Reichardt (1986), sirve como una guía para los profesionales en una disciplina porque indica cuáles son los problemas y las cuestiones importantes. En este sentido, el paradigma establece criterios para el uso de herramientas apropiadas en la resolución de enigmas, por lo cual fue de gran ayuda para la investigación. Así, se aplicaron diferentes estrategias lúdicas recreativas con el fin de mejorar los hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes de grado octavo tres de la Institución Educativa Municipal (IEM) Mercedario de la ciudad de San Juan de Pasto en el departamento de Nariño.

Enfoque

Para Miguélez (2005), el enfoque crítico-social promueve reflexiones en torno a las condiciones estructurales y particulares que limitan el desarrollo de un orden social justo, digno y equitativo. Fue importante contar con este enfoque puesto que permitió interpretar las diferentes condiciones por las cuales atravesó el grupo de investigación; además, buscó facilitar la creación de condiciones propicias para el desarrollo social de los estudiantes del grado octavo tres de la IEM Mercedario de la ciudad de San Juan de Pasto en el departamento de Nariño.

Método

El método investigación-acción es flexible, y su propósito es resolver problemas prácticos y urgentes, para lo cual los investigadores deben asumir el papel de agentes de cambio junto con las personas hacia las cuales se está dirigiendo la intervención; se vislumbran entonces ciertos rasgos característicos de la investigación-acción como el conocimiento, la intervención, la mejora y la colaboración (Elliott, 2005). Por esta razón, la investigación se enfocó en analizar acciones, que en este caso son los hábitos insanos, y profundizar en la comprensión del problema. Para este estudio se determinó la unidad de análisis de tres grupos de 106 estudiantes de grado 8. De tres grupos de clase, el tercer grupo se seleccionó como variante de inclusión, tal como lo ejemplifica las siguientes tablas.

Tabla 1. Unidad de análisis

Grupo	Cantidad		
	Detalle	Parcial	Total
Estudiantes	8-1	35	106
	8-2	34	
	8-3	37	

Fuente: elaboración propia.

Se contó con tres grupos en los que se encuentran el grado 8-1 con un parcial de estudiantes de 35, el grado 8-2 con parcial de 34 estudiantes y el grado 8-3 con un parcial de estudiantes de 37, para un total de 106 estudiantes.

Tabla 2. Unidad de trabajo

Grupo participante	Criterio de inclusión	Criterios de exclusión
8-3	Pertenecer al curso 8-3 de la IEM Mercedario	No pertenecer al curso 8-3 de la IEM Mercedario

Fuente: elaboración propia

Se contó con el grado 8-3, en el que se tuvo un criterio de inclusión y exclusión que hace referencia a que los participantes deben pertenecer o no a ese curso específico.

Técnicas de recolección de información

Observación participante

La observación participante es una técnica que recoge datos de manera ordenada y concisa de un escenario social, que normalmente es una organización o institución (Taylor y Bogdán, 1994). Por ello, esta técnica fue de gran ayuda para detallar aspectos frente a la investigación sobre la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del grado 8-3.

Cineforo

Según la revista Mincultura (2019), el cineforo actúa como una estrategia didáctica, y es un conjunto de actividades organizadas que se planean, aplican y evalúan en el aula de clase con el apoyo de un medio audiovisual. Este foro permitió la adquisición de conocimientos de forma didáctica sobre temas relacionados con los HEVS.

Instrumentos de recolección de información

Consentimiento para los menores

Dentro de los instrumentos se realizó un consentimiento para los menores de edad que fue firmado por los padres de familia autorizando la investigación a realizar.

Diario de campo

El diario de campo es uno de los instrumentos que día a día permite sistematizar una investigación, mejorándola, enriqueciéndola y transformándola (Martínez, 2007). Este instrumento para el proceso investigativo fue un elemento importante puesto que en él se escribieron las experiencias vividas en el desarrollo de la investigación.

Taller

El taller fue un instrumento de recolección de información de la técnica cineforo que permitió el desarrollo de la creatividad y la participación de los estudiantes. Además, se convirtió en una fuente confiable de información para recopilar aspectos relacionados con el tema a tratar. Se convirtió en una estrategia importante para la investigación puesto que su gran fortaleza es la de brindar una perspectiva integral y participativa, lo cual conlleva una identificación y valoración de alternativas para una vía posible de acción.

Validación de instrumentos de recolección de información

Utkin (2005) plantea que el juicio de expertos se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema que son reconocidas por otros como expertos cualificados, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones.

Triangulación de la información

La triangulación de información es definida por Denzin (1990) como una información en los procesos de investigación cuya combinación y aplicación de diferentes metodologías permiten el estudio de una misma problemática o un mismo fenómeno. El investigador debe tener los conocimientos necesarios y disponer de suficiente tiempo y recursos para poder hacer una buena implementación y después de eso contar con suficiente agudeza para saber interpretar los resultados que se presentan en la investigación (Donolo y Rinaudo, 2007).

La tabla describe la síntesis de la metodología de la investigación en cada apartado teniendo en cuenta el objetivo principal planteado.

Tabla 3. Síntesis metodológica de la investigación

Objetivo general	Objetivo específico	Categorías	Técnicas	Instrumentos	Participantes
Promover los hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades lúdico-recreativas en los estudiantes de grado octavo tres (8-3) de la IEM Mercedario de San Juan de Pasto.	Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes del grado octavo tres (8-3) de la IEM Mercedario de San Juan de Pasto.	- Promoción de la salud. - Actividad física	- Observación participante - Cineforo	- Consentimiento - Diario de clases - Plan de clases	37

Fuente: elaboración propia

RESULTADOS

Los resultados alcanzados en la fase diagnóstica de esta investigación muestran que los estudiantes tienen aspectos positivos y negativos frente a los hábitos y estilos de vida saludables, como se muestra en la figura 1.

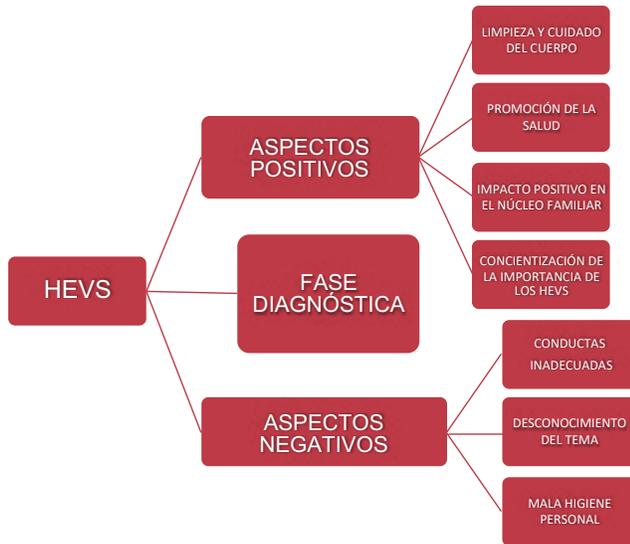


Figura 1. Resultados de la fase diagnóstica de la investigación

Fuente: elaboración propia

Después del proceso de recolección de información, se logró evidenciar que en la IEM Mercedario de la ciudad San Juan de Pasto; existen mayoritariamente aspectos positivos frente a los HEVS, sin embargo, también se tiene que resaltar la existencia de aspectos negativos. Tanto las conductas adecuadas como las inadecuadas se derivan de los contextos escolar, social y familiar debido a que los niños optan por aprender del ejemplo de estos y sienten interés por lo que el mercado les ofrece.

Entre los aspectos positivos encontramos: limpieza del cuerpo, promoción de la salud, impacto en el núcleo familiar, concientización de los HEVS. Así, estas características o conductas, en primera instancia, se evidenciaron al dar respuesta a las encuestas llevadas a cabo en el aula de clase, las cuales fueron positivas y favorables en el proceso de formación. De la misma manera, se evidenció el cambio o la conciencia que los educandos habían adoptado al momento de salir del aula de clase, aspecto que inicialmente se caracterizaba por irrumpir en la disciplina y en adquirir

productos comestibles perjudiciales para su salud corporal. Por lo tanto, es evidente que se presentaron cambios desde su contexto familiar, lugar donde se consolidan los principios axiológicos y se ponen en práctica en el ámbito social o en otro tipo de contexto donde se desarrollen los estudiantes.

En lo que respecta a los aspectos negativos frente al tema tratado se resaltan los siguientes: conductas inadecuadas, desconocimiento del tema e higiene personal no adecuada.

DISCUSIÓN

Para cumplir con el primer objetivo, se implementaron las siguientes técnicas de recolección de información: observación participante, la cual permitió conocer mejor lo que ocurrió en el entorno en el que se encontró el grupo de investigación. Se caracterizó por el hecho de que las personas que observaron recogieron datos del medio natural y estuvieron en contacto con las personas o sujetos del entorno. Como segunda técnica se encontró el cineforo, el cual permitió dar a conocer de manera más didáctica temas que eran desconocidos por los estudiantes.

Como primer resultado de este objetivo se encontró en la categoría inductiva la limpieza y cuidado del cuerpo. En el proceso de recolección de información se pudo identificar que desconocen aspectos importantes de la limpieza y cuidado del cuerpo, lo cual puede ocurrir porque en su núcleo familiar no se les han inculcado hábitos de higiene correctos, fundamentales en la educación de los hijos. Como afirma Scola (2012), el aseo personal es un aspecto fundamental de la educación de los hijos, por eso vemos cómo la familia se convierte en el pilar fundamental para que los niños vivencien los primeros acercamientos de enseñanza y aprendizaje frente aspectos de la vida cotidiana (Armus, 2018).

Aguilar (2002) menciona que la adquisición de los hábitos de higiene juega un papel importante en la familia, puesto que el niño tiende a hacer aquello que ve. Así, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres, con su actitud y comportamiento, no contribuyen en ello.

Para Martín *et al.* (1996), los hábitos de higiene son una costumbre y un comportamiento adquirido a través de la práctica y la constancia, y la familia es la primera organización que enseña y actúa para que todos los integrantes adquieran costumbres buenas o malas.

Martín (2004) propone que si no hay una inmutable realización de estos hábitos, lógicamente los estudiantes no los van a practicar. Por su lado, Rozo (2006) expresa que la escuela es un espacio fundamental para lograr inculcar adecuados hábitos para conservar la salud y el bienestar. Finalmente, el Ministerio de Salud (2012) refiere que el centro educativo es un espacio privilegiado para la formación y difusión de una cultura de la salud desde sus propuestas de implementación de políticas, programas para la promoción de entornos saludables.

CONCLUSIONES

Dentro del marco de la investigación se obtuvieron cuatro conclusiones en las que se resaltan aspectos importantes sobre el marco teórico, la metodología, las estrategias pedagógicas y los resultados más significativos.

En el trabajo investigativo sobre la promoción de hábitos y estilos de vida saludable fue pertinente reunir información documental para elaborar el diseño metodológico, es decir que el marco teórico es coherente y de utilidad a la hora de direccionar la forma del estudio. Por otro lado, se convirtió en un buen soporte para prevenir errores y ampliar el horizonte, inspirando nuevos proyectos investigativos sobre el tema en cuestión.

La metodología que se llevó a cabo para desarrollar esta investigación fue la correcta ya que se contó con un paradigma cualitativo, un enfoque crítico-social, con el método de investigación-acción y con diferentes técnicas e instrumentos que fueron los idóneos, los cuales permitieron describir explícitamente el procedimiento que se llevó a cabo con el grupo sujeto de estudio.

Las actividades lúdico-recreativas implementadas en el campo de la enseñanza son de vital importancia para la formación de cada uno de los educandos, ya que a través de los juegos y la lúdica se forja un aprendizaje significativo que llega de forma sutil.

Por esta razón es indispensable que dichas actividades estén sean tenidas en cuenta en el ámbito de la pedagogía para dar a conocer temas que en algunas ocasiones son complejas para los niños, ya que es precisamente en esas situaciones que las estrategias recreativas se convierten en la mejor herramienta del docente.

Dentro de los resultados positivos que se evidenciaron en el proceso de investigación llevado a cabo con los estudiantes de grado octavo de la IEM Mercedesario se resalta principalmente la conciencia de adaptación de los hábitos y estilos de vida saludables en los campos de acción de los estudiantes, ya que fueron evidentes los cambios actitudinales y aptitudinales en relación con el área de educación física. El trabajo conjunto de los investigadores y de los estudiantes tuvo un reflejo positivo, lo cual se evidenció en cada sesión de clase.

Así, no solo se logró crear una coincidencia contextual educativa cuyo proceso se realizó desde el contexto familiar y social por lo cual es prudente aseverar que se aportó significativamente en el proceso de formación de personas útiles para la sociedad.

REFERENCIAS

- Aguilar Cordero, M. J. (2002). *Tratado de enfermería infantil: cuidados pediátricos*. Elsevier. https://books.google.com.co/books?id=lAX2hkbeBQYC&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Albelay, B. L. B. (2010). La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad. *Revista Electrónica Ciencia e Innovación Tecnológica en el Deporte*, (12), 165-175. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174056>
- Cook, T. D. y Reichardt, C. S. (1986). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Ediciones Morata. https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/2014/DraSanjurjo/12de20/Cook_Reichardt.pdf
- Donolo, D. y Rinaudo M.C. (2007). *Investigación en educación. Aportes para construir una comunidad más fecunda*, Buenos Aires. Editorial al Colmena.
- Elliott, J. (2005). *Cambio educativo desde la investigación-acción*. P. Manzano (Trad.). Ediciones Morata. <http://chamilo.cut.edu.mx:8080/chamilo/courses/PLANEACIONYDISENOCURRICULAR/document/Elliot-El-Cambio-Educativo-Desde-La-IA.pdf>

- Ghazoul, F. (2014). *Guía básica: higiene y cuidado del cuerpo*. Departamento de Educación para la Salud/ Gobierno de Mendoza, Ministerio de Salud/ Maletín Educativo de Salud. http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf
- Martín, V. (2004). Hábitos de higiene personal en la escuela. *Revista Digital Investigación y Educación*, (12). <https://docplayer.es/18243564-Habitos-de-higiene-personal-y-en-la-escuela-vanessa-martin-vazquez.html>
- Martín Moreno, V., Molina Cabrerizo, M. R., Fernández Rodríguez, J., Moreno Fernández, A. M. y Lucas Valbuena J. C. (1996). Hábitos dietéticos y de higiene personal en adolescentes de una población rural. *Revista Española de Salud Pública*, 70, 331-342. https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL70/70_3_331.pdf
- Martínez R., L. A. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista Perfiles Libertadores*, 4(80), 73-80. <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%B3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>
- Miguélez, M. M. (2005). *El método etnográfico de investigación*. https://www.uis.edu.co/webUIS/es/investigacionExtension/comiteEtica/normatividad/documentos/normatividadInvestigacionenSeresHumanos/13_Investigacionetnografica.pdf
- Ministerio de Cultura (2006) El cine foro. En https://www.mincultura.gov.co/areas/cinematografia/noticias/Paginas/2006-03-01_7417.aspx
- Ministerio de Salud (Minsalud). (2012). *Guía de gestión de la estrategia de escuelas promotoras de salud*. Ministerio de Salud.
- Ministerio de Salud (Minsalud). (2017). *ABCÉ de la alimentación saludable*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos. Suplemento de la 45ª edición*. https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Ramírez Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3-5. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
- Rosero, C. D. D. (2013). La educación física y la promoción de estilos de vida saludable en el contexto escolar. *Educación y Humanismo*, 15, 11. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/2195>
- Rozo, C. (2006). *Propuesta metodológica para la educación en salud de la persona, la familia y la comunidad*. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona",.
- Rué Rosell, L. y Serrano Alfonso, M. Á. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela (Physical Education and health promotion: strategies of intervention in the school). *Retos*, 25, 186-191. <https://www.mendeley.com/reference-manager/reader/00a4ff28-45de-3362-8450-1da2d96d-69ff/707a6be9-7cb3-33ed-5edf-9aee55904ba0/>
- Taylor, S.J; Bogdan, R. (1992). La observación participante en el campo. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Scola, A (2012). Familia y Sociedad. *Revista Humanitas*, 26, 5-16. <https://espanol.clonline.org/cm-filles/2012/09/04/familia-.pdf>
- Utkin, LV. (2005) A method for processing the unreliable expert judgements about the parameters of probability distributions. *European Journal of Operational Research*, 175(1), 385-398. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0377221705004571>