

# Actividades Lúdico-Recreativas para Promover Hábitos y Estilos de Vida Saludables

## Playground-Recreational Activities To Promote Healthy Habits And Lifestyles

Juan Camilo Calpa Tenorio<sup>1</sup>

Yuly Alexandra Chalpartar Arciniegas<sup>2</sup>

Wberney Delgado Torres<sup>3</sup>

Brayan Alexander Eraso Suarez<sup>4</sup>

Fecha de recepción: 26-10-2020

Fecha de evaluación: 26-01-2021

### Resumen

Este artículo es derivada 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 séptimo tres (8-3) de la Institución Educativa Municipal Mercedario de la ciudad de Pasto*; este artículo se centra en el objetivo específico 1: *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 siguiente metodología; un paradigma cualitativo, un enfoque critico social, y un método investigación acción, por otro lado, el resultado más importante evidenciado en la investigación es el desconocimiento acerca del*

---

<sup>1</sup>Juan Camilo Calpa Tenorio con CC 1086924835 de decimo semestre, programa de licenciatura en Educación Física, Universidad CESMAG, correo: [jccalpa@misena.edu.co](mailto:jccalpa@misena.edu.co), <https://orcid.org/0000-0002-5289-1517>

<sup>2</sup> Yuly Alexandra Chalpartar Arciniegas con CC 1085292609 de decimo semestre, programa de licenciatura en Educación Física, Universidad CESMAG, correo: [gandi.177@hotmail.com](mailto:gandi.177@hotmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-8653-4537>

<sup>3</sup> Wberney Delgado Torres con CC 1007356377 de decimo semestre, programa de licenciatura en Educación Física, Universidad CESMAG, correo: [uberdel14@gmail.com](mailto:uberdel14@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-3000-5630>

<sup>4</sup> Brayan Alexander Eraso Suarez con CC1089483601 de decimo semestre, programa de licenciatura en Educación Física, Universidad CESMAG, correo: [bryan0713@hotmail.com](mailto:bryan0713@hotmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-1926-4607>

tema que presentan los estudiantes frente a los HEVS, en donde 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.

### **Abstract**

This article is derived from the research entitled "Recreational - recreational activities to promote healthy habits and lifestyles in eighth grade students (8-3) of the municipal educational institution Mercedario in the city of San Juan de Pasto", whose general objective was, Promote healthy habits and lifestyles through recreational and recreational activities in students of grade seven three (8-3) of the Municipal Educational Institution Mercedario of the city of Pasto; This article focuses on the specific objective 1: Characterize the habits and healthy lifestyles of eighth grade students (8-3) of the Mercedario Municipal Educational Institution of the city of Pasto. To respond to this objective, the following methodology was used; a qualitative paradigm, a critical social approach, and an action research method, on the other hand, the most important result evidenced in the research is the ignorance about the subject presented by the students in front of the HEVS, where it is concluded that the recreational activities -recreatives are a strategy of vital importance for the training of each of the students, making the teaching-learning process more dynamic and pleasant.

*Key words:* Playful Activities; Healthy Nutrition; Fitness; HEVS; Rumba.

### **Introducción**

Los hábitos y estilos de vida saludable en la salud del niño, niña y adolescente, son de vital importancia, puesto que la práctica de esta, les brindan un estado de completo bienestar físico, mental y social, (OMS, 2006) en este sentido la investigación abordó una variabilidad de temáticas lúdico recreativas, que fueran llamativas y que se adapten 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, con el propósito no solo de promover la práctica de los HEVS dentro de la institución educativa,

sino que trascienda los espacios académicos y logre permear otros contextos donde 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 observó dificultades en torno a que dentro del contenido curricular de la institución, no se abarcan temáticas que estimulen o promuevan prácticas saludables a los estudiantes, por lo tanto 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 hábitos y estilos de vida saludable (HEVS), es por esto que se optó por abordarlo de una manera llamativa, agradable (Cecilia et al., 2018), lúdica y recreativa, de tal manera que quienes lo ejecuten, 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 vinculados a la Educación Física, en donde se tomó tres publicaciones denominadas así:

La primera: *Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela* con sus autores Rosell, L Ángeles, M Serrano Alfonso de la ciudad de Madrid España , la cual , profundiza en el estudio de las estrategias y acciones que se sirven de la Educación Física en contextos educativos, así como también analizar el potencial de estas prácticas y su incidencia en la mejora de la salud del alumnado y la comunidad (Lourdes Rué Rosell, 2014). De igual forma el segundo texto, fue del profesor Henry Ramírez-Hoffman denominado *Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable*, la cual mantiene que: La actividad física debe hacer parte de los Estilos de Vida Saludable puesto que esta 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 30 minutos de actividad física que pueden ser de forma continua o en intervalos, además resalta que el ejercicio físico se maneje como un medicamento de toma diaria.(Henry Ramírez-Hoffmann, 2002).

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 Llamó hábitos saludables a todas aquellas conductas que se tiene 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.

#### *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 para una mujer en gestación, como para un niño en crecimiento, un deportista y un adulto mayor (Minsalud, 2017).

#### *Rumba*

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

### *Fitness*

El Fitness, es una herramienta para la adquisición de hábitos saludables, en los jóvenes, puesto que involucra una gran serie de actividades físicas Y nutrimentales, que permiten estar físicamente en forma y saludable (*Cambridge Dictionary*, n.d.)

## **Metodología**

### *Paradigma*

En la investigación se optó por el paradigma cualitativo que según Cook & Reichardt (1986) Sirve como una guía para los profesionales en una disciplina, porque indica cuales 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 que fue de gran ayuda para la investigación en donde se aplicaron diferentes estrategias lúdicas recreativas con el fin de mejorar los hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa municipal Mercedario de la ciudad de san Juan de Pasto en el departamento de Nariño.

### *Enfoque*

Para Miguélez (2005) el enfoque critico social promueve reflexiones críticas en torno a las condiciones estructurales y particulares que limitan el desarrollo de un orden social justo, digno, y equitativo; Por esta razón fue importante contar con este enfoque puesto que permitió interpretar las diferentes condiciones por las cuales atravesó el grupo de investigación, este enfoque busco facilitar la creación de condiciones propicias para el desarrollo social de los estudiantes del grado octavo tres de la institución educativa municipal Mercedario de la ciudad de san Juan de Pasto en el departamento de Nariño.

### *Método*

El método investigación acción es flexible, su propósito es resolver problemas prácticos y urgentes, para ello los investigadores deben asumir el papel de agentes de cambio, en conjunto con las personas hacia las cuales se está dirigiendo la intervención y es ahí en donde ya se vislumbran ciertos rasgos característicos de la investigación acción, tales como

el conocimiento, la intervención, la mejora y la colaboración (Elliott, 2019). 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.

*Cuadro 1. Unidad de análisis*

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

Fuente: elaboración propia.

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

*Cuadro 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 conto con el grado 8-3, en donde se tuvo un criterio de inclusión y de exclusión que hace referencia a que los participantes deben pertenecer o no al curso 8-3 de la IEM Mercedario.

### ***Técnicas de recolección de información***

#### ***Observación participante***

La observación participante es una técnica que recoge datos de forma ordenada y concisa, de un escenario social, que normalmente es una organización o institución (Taylor & Bogdán 1994). En sentido 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 de 8-3.

#### *Cine Foro*

Según la revista Mincultura (2019) el cine foro 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 audio visual, este foro permitió la adquisición de conocimientos de forma didáctica temas relacionados con los HEVS.

### **Instrumentos de recolección de información**

#### *Asentimiento para los menores*

Dentro de los instrumentos se realizó un asentimiento para los menores de edad el cual 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 la mejorarla, enriquece y transforma (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 cine foro la cual permitió el desarrollo de la creatividad y participación de los estudiantes, además se convirtió en una fuente confiable de información para recopilar aspectos relacionados con el tema a tratar, el taller 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 a una identificación y valoración de alternativas para una vía posible de acción (Valdivia 2000).

### ***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 2009).

*Cuadro 3. Síntesis metodológica de la investigación*

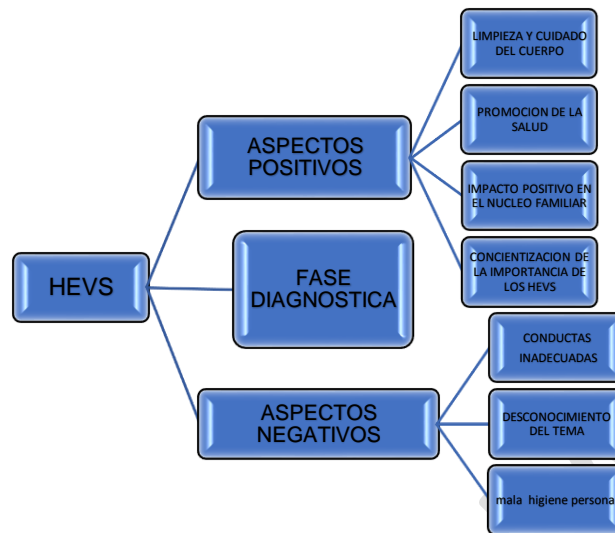
Objetivo general.	Objetivo específico.	Categorías.	Técnicas.	Instrumentos.	Participantes.
Promover los hábitos y estilos de vida saludable a través de las actividades lúdico-recreativas en los estudiantes de grado séptimo tres (8-3) de la IEM Mercedario de la ciudad de Pasto	Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes del grado octavo tres (8-3) de la IEM Mercedario de la ciudad de Pasto.	- Promoción de la salud. - Actividad Física	-Observación participante -Cine foro	-Asentimiento -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 pertenecientes a la Institución Educativa Municipal Mercedario, tienen aspectos positivos y negativos frente a los hábitos y estilos de vida saludables (HEVS), tal como se muestra en la figura 1.





**Figura1. Resultados de la fase diagnóstica de la investigación**

Fuente: Elaboración propia

Posterior al proceso de recolección de información, se logró evidenciar que al interior de la Institución Educativa Municipal 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 frente al tema de estudiado. Tanto las conductas adecuadas, como las inadecuadas se derivan de los contextos escolar, social y familiar, debido a que los niños y niñas optan por aprender del ejemplo de estas y sentir ese 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. Es así que estas características o conductas en prima instancia se evidenciaron al dar respuesta a las encuestas llevadas a cabo en el aula de clase ya que las mismas fueron positivas y favorables en el proceso de formación, del mismo modo se evidencio el cambio o la conciencia que los educandos habían adoptado en el momento de salir del aula del clase donde inicialmente se caracterizaban 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 ya que es un lugar donde se consolidan los principios axiológicos y los mismos 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 las siguientes: conductas inadecuadas, desconocimiento del tema e higiene personal no adecuada

## **Discusión**

Para cumplir con el primer objetivo, se implementó las siguientes técnicas de recolección de información: la 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 y como segunda técnica se encontró el cine foro, herramienta que permitió dar a conocer de manera más didáctica temas que fueron desconocidos para los estudiantes.

Como primer resultado de este objetivo se encontró a la categoría inductiva uno que fue 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, esto se puede dar por que en su núcleo familiar no se han inculcado correctos hábitos de higiene los cuales son fundamentales en la educación de los hijos, tal como lo afirma Estivel (2012), el aseo personal es un aspecto fundamental de la educación de los hijos, en este sentido, vemos como la familia se convierte en el pilar fundamental para que el niño y la niña vivencien los primeros acercamientos de enseñanza y aprendizaje frente aspectos de la vida cotidiana.

Cordero (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, 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 Moreno y Molina (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, Rozo (2006) expresa que la escuela es un espacio fundamental para lograr inculcar adecuados hábitos para conservar la salud y

bienestar, El Ministerio de Salud MINSA (2012) refiere que, el centro educativo es un espacio privilegiado para la formación y difusión de una cultura de la salud desde sus

## **Conclusiones**

Dentro del marco de la investigación se obtuvieron cuatro conclusiones en donde se resaltan aspectos importantes sobre el marco teórico, metodología, estrategias pedagógicas y resultados más significativos descritos a continuación.

En el trabajo investigativo sobre la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, fue pertinente reunir información documental para elaborar el diseño metodológico de dicha investigación, 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 a 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, método de investigación acción y diferentes técnicas e instrumentos que fueron los idóneos, estos 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 en cada uno de ellos y el aprendizaje llega de forma sutil, por esta razón es indispensable que las actividades lúdico recreativas estén tomadas en cuenta en el ámbito de la pedagogía para dar a conocer temas que en algunas ocasiones son complejas para los niños, 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 8 de la Institución Educativa Municipal Mercedario 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 dentro del proceso llevado a cabo fue evidente los cambios actitudinales y aptitudinales con relación al área de educación física, el trabajo conjunto de los investigadores como de los estudiantes tuvo un reflejo positivo y se evidencio en cada sesión de clase.

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

### Referencias

- 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*, 5, 165–175.  
[http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/search/authors/view?firstName=Belkys&middleName=Lázara&lastName=Balmaseda Albelay&affiliation=Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”&country=CU](http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/search/authors/view?firstName=Belkys&middleName=Lázara&lastName=Balmaseda%20Albelay&affiliation=Facultad%20de%20Cultura%20Física%20%22Nancy%20Uranga%20Romagoza%22&country=CU).
- Armstrong, T. (2000). *Inteligencias múltiples en el aula* (Paidós (Ed.)).  
[https://www.planetadelibros.com/libros\\_contenido\\_extra/37/36195\\_INTELIGENCIAS\\_MULTIPLES\\_AULA.pdf](https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/37/36195_INTELIGENCIAS_MULTIPLES_AULA.pdf)
- Armus, D. (2018). Editorial. Cuerpo, higiene y enfermedad. *Anuario Colombiano de Historia Social y de La Cultura*, 45, 10.
- Camacho Coy, H., Castillo Lugo, E., & Bahamón, P. E. (1995). Alternativa curricular para la educación física de secundaria. *REVISTA CIENTIFICA EDITORIAL USCO: ENTORNOS*, 1. <https://journalusco.edu.co/index.php/entornos/article/view/296>
- cambridge dictionary*. (n.d.). <https://dictionary.cambridge.org/es/>
- Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Health styles and habits in Pharmacy students. *Educacion Medica*, 19, 294–305.  
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Cook, T. D., & Reichardt, C. S. (1986). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa* (Morata, S.).  
[https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/2014/DraSanjurjo/12de20/Cook\\_Reichardt.pdf](https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/2014/DraSanjurjo/12de20/Cook_Reichardt.pdf)
- Cordero, M. J. A. (2002). *Tratado de Enfermería Infantil: Cuidados Pediátricos Enfermería Mosby: Enfermería especializada* (E. España (Ed.)).  
[https://books.google.com.co/books?id=IAX2hkbeBQYC&printsec=copyright&redir\\_e](https://books.google.com.co/books?id=IAX2hkbeBQYC&printsec=copyright&redir_e)

sc=y#v=onepage&q&f=false

- Davo, C. (2009). *La Cultura de la Salud en las Aulas de Educación Primaria y la incorporación de la Escuela Promotora de la Salud a la Salud Escolar en España* [Alicante]. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/13433/1/tesis\\_davo.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/13433/1/tesis_davo.pdf)
- E, E. (2012). *conceptos prácticos en los trastornos del sueño de los niños*. Canar Pediátrica.
- Elliott, J. (2019). *Cambio educativo desde la investigación-acción*. file:///C:/Users/Lenovo-PC/Downloads/777-Texto del artículo-2352-1-10-20100728.pdf
- Ghazoul, . Fátima. (2014). *GUÍA BÁSICA HIGIENE Y CUIDADO DEL CUERPO*. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA MINISTERIO DE SALUD - MENDOZA. [http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene\\_cuidado\\_cuerpo.pdf](http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf)
- Henry Ramírez-Hoffmann, M. D. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33, 3–5. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
- Hernandez, A. I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20, 5. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192004000100012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012)
- Liarte, T. (1998). *DIVER-FIT: AEROBIC Y FITNESS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES* (INDE (Ed.)).
- Lourdes Rué Rosell, M. Á. S. A. (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 Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 186–191. <https://www.mendeley.com/reference-manager/reader/00a4ff28-45de-3362-8450-1da2d96d69ff/707a6be9-7cb3-33ed-5edf-9aee55904ba0/>
- Martín, V. (2004). Hábitos de higiene personal en la escuela. *Revista Digital “Investigación y Educación,”* 12.
- Martinez, L. (2007). . *La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación*.
- Miguélez, M. M. (2005). *El Método Etnográfico de Investigación*. [https://www.uis.edu.co/webUIS/es/investigacionExtension/comiteEtica/normatividad/documentos/normatividadInvestigacionenSeresHumanos/13\\_Investigacionetnografica](https://www.uis.edu.co/webUIS/es/investigacionExtension/comiteEtica/normatividad/documentos/normatividadInvestigacionenSeresHumanos/13_Investigacionetnografica).

pdf

- Minsalud. (2017). *ABCÉ de la alimentación saludable*. MINSALUD. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
- organización mundial de la salud. (1986). CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 6. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-promocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- organización mundial de la salud. (2006). *No Title CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Documentos Basicos, Suplemento de La 45° Edición. [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- PERKINS D, B. T. (1999). *ante todo la comprensión, seminario comprensión y autogestión en la aula las organizaciones y las comunidades*. [file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/La comprensión.pdf](file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/La%20comprensi3n.pdf)
- Redondo, A. M. (2009). *Educación para la salud*.
- 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>
- Roux, G. I. de. (1994). LA PREVENCIÓN DE COMPORTAMIENTOS DE RIESGO Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DESARROLLO DE LA SALUD. *Educación Médica y Salud*, 28. [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/prevencion\\_y\\_promocion.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/prevencion_y_promocion.pdf)
- Rozo, C. (2006). *Propuesta metodológica para la educación en salud de la persona, la familia y la comunidad*. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.
- Salud., M. de. (2012). *Guía de gestión de la estrategia de escuelas promotoras de salud*. Ministerio de Salud.
- Tedesco, J. C. (2009). Calidad de la educación y políticas educativas. *Scielo*, 39. [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-15742009000300006&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-15742009000300006&script=sci_arttext&tlng=es)
- Vicente Martín Moreno (1), María del Rosario Molina Cabrerizo (1), J. F. R., & (2), A. M. M. F. (1) y J. C. L. V. (1). (1996). Hábitos dietéticos y de higiene personal en adolescentes

de una población rural. *Revista Española de Salud Pública*, 70, 13.  
[https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_crom/VOL70/70\\_3\\_331.pdf](https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_crom/VOL70/70_3_331.pdf)

Suárez Jiménez J. El sistema de salud en Cuba: desafíos hacia el año (2000). *Rev cubana Salud Pública* 1997 Enero – Diciembre; 23 (1-2): 5-16

Sanabria PA, González L, Urrego D. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med* (2007);15(2):207-217.

Organización Mundial de la Salud, 2013. <http://www.who.int./topics/adolescent health/es/>  
(Consulta: 15 de octubre de 2020)

Gómez JI, Salazar N. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, 2010 Ver. [Tesis]. Minatitlán. Universidad Veracruzana. Facultad de Enfermería;

Glosario de Promoción de la Salud. *Salud entre todos*. Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Sanidad y Consumo; 1999 [consultado 18 May 2020]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

A.J. Casimiro, C. Águila, E.M. Artés. La aplicación de cuestionarios en la investigación sobre estilos de vida relacionados con la salud. *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física, Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos, suplemento de la 45.ª edición, octubre de 2006* [consultado el 2 May 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)