

Valoración del nivel de actividad física y prácticas saludables en las clases de Educación Física de escuelas secundarias participantes de un Proyecto de Extensión e Interés Institucional.

Evaluation of Physical Activity Levels and Health-Promoting Practices in Physical Education Classes of Secondary Schools Participating in a University Outreach and Institutional Interest Project.

(*) Ravelli Sandra Daniela, (**) Michlig Lautaro, (***) Podestá Juan Martín

(*) Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. sravelli@fbcb.unl.edu.ar

(**) Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. lautaro.michlig09@gmail.com.

(***)Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. juanpodesa@colegioinmaculada.edu.ar



Fecha de recepción: 18 de junio de 2025

Fecha de aceptación: 10 de agosto de 2025

RESUMEN

Mediante diversas estrategias, las instituciones educativas intentan acompañar a niños/as y adolescentes en la adopción o fortalecimiento de estilos de vida saludables. La educación constituye un espacio esencial donde es posible fomentar la creación de buenos entornos. Este trabajo busca valorar el nivel de actividad física y las prácticas saludables promovidas en Educación Física de escuelas secundarias participantes de un Proyecto de Extensión e Interés Institucional.

Participaron en el estudio 70 estudiantes del nivel secundario de 12 a 18 años (16.02 ± 1.76) pertenecientes a instituciones educativas que realizan Educación física en el CEF N° 4. Se utilizó una encuesta de Google Form y entrevistas personales a los docentes a cargo de cada grupo. Se analizaron las planificaciones académicas.

La mitad de los/las estudiantes pasan más de 5 horas frente a los dispositivos digitales. Si bien participan de las clases de Educación física, se destaca la escasa o nula actividad física extracurricular. Respecto a las prácticas saludables, el descanso de los alumnos está muy por debajo de las horas recomendadas. En cuanto a la alimentación la mayoría realiza las cuatro comidas diarias recomendadas, mientras que en las clases de educación física los/las jóvenes

se hidratan regularmente. En los planes curriculares de educación física, se identifican algunos contenidos relacionados a prácticas saludables, como el cuidado del cuerpo, destacando la alimentación y nutrición de los/las alumnos/as. Los proyectos de extensión vinculan instancias y encuentros que colaboran en la promoción de la salud y calidad de vida.

Palabras claves: Actividad física; prácticas saludables; proyecto de extensión.

SUMMARY

Through various strategies, educational institutions attempt to support children and adolescents in adopting or strengthening healthy lifestyles. Education is an essential space for fostering the creation of positive environments. This study seeks to assess the level of physical activity and healthy practices promoted in Physical Education at secondary schools participating in an Institutional Outreach and Interest Project. Seventy secondary school students aged 12 to 18 (16.02 ± 1.76) participated in the study. They belonged to educational institutions that offer physical education at CEF N° 4. A Google Form survey and personal interviews with the teachers in charge of each group were conducted. Academic plans were analyzed. Half of the students spend more than 5 hours in front of digital devices. Although they participate in physical education classes, they engage in little or no extracurricular physical activity. Regarding healthy practices, students' rest time falls far short of the recommended hours. Regarding nutrition, the majority eat the recommended four meals a day, while in physical education classes, students hydrate regularly. Physical education curriculums identify some content related to healthy practices, such as body care, emphasizing the diet and nutrition of students. Outreach projects link opportunities and events that collaborate to promote health and quality of life. Keywords: Physical activity; healthy practices; outreach project.

Keywords: University Extension, Territorial Educational Practices.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó en el marco de un Proyecto de Extensión e interés institucional, dependiente de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional del Litoral. El mismo promueve las prácticas saludables de las instituciones que asisten a las clases de educación física en el Centro de Educación Física (CEF) N° 4.

Los niveles de actividad física y los hábitos saludables de los adolescentes son tema de gran preocupación en la actualidad, generando grandes problemas de salud y sedentarismo.

La normativa nacional insta a las administraciones educativas a que adopten medidas para que la población infantil realice actividad física diaria dirigida por profesionales para garantizar un desarrollo integral adecuado y favorecer una vida activa, saludable y autónoma. Dentro de estas dinámicas, los centros de enseñanza pueden convertirse en entornos saludables por su capacidad para estimular los comportamientos saludables y para fomentar actitudes

y hábitos positivos que hagan que estos comportamientos se prolonguen en la vida adulta (Clemente et al., 2022).

En esa dirección es que, mediante las redes establecidas entre instituciones, se pueden programar y desarrollar actividades o proyectos cuyo objetivo sea la promoción de prácticas saludables en las poblaciones más vulnerables.

Nivel de actividad física en adolescentes

En los últimos años se evidencia una tendencia que refleja la preocupación por analizar la relación entre nivel de actividad física y adolescencia. La práctica de la actividad física es determinante, dado que el estilo de vida se condiciona en gran medida durante esta etapa.

Si bien las instituciones realizan esfuerzos para promover la práctica de la actividad física y evitar fenómenos como la obesidad y el sobrepeso, en los estudios epidemiológicos recientes no se vislumbra un panorama esperanzador debido a los siguientes factores:

- A- En la infancia y en la adolescencia, en general, se presentan bajos niveles de práctica de actividad física
- A- El nivel de cumplimiento de las recomendaciones internacionales para la práctica de actividad física es deficiente
- A- Hay importantes diferencias en los niveles de la práctica de actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones según el género y la clase socioeconómica
- A- El aumento de tales niveles es insuficiente en los diferentes grupos de edad, y cada vez se presenta a edades más tempranas
- A- Las diferencias en cuanto a la cantidad de actividad física que se hace en los días laborables y los fines de semana.

Debe señalarse, además, que dicha práctica representa una importante oportunidad de diversión, así como para establecer relaciones sociales e incentivar la participación de la comunidad.

A la preocupación por la inactividad física durante la adolescencia se suma el vertiginoso aumento en el uso de las nuevas tecnologías (computadores, televisión, videojuegos), las cuales podrían limitar el tiempo que los jóvenes dedican a otro tipo de actividades como el ejercicio físico (Palomino-Devia et al., 2018, p.225).

Si bien hay diversos métodos y formas para evaluar la actividad física, para este trabajo se utilizó un cuestionario validado por Laíño et al. (2017). El mismo fue extraído de preguntas del instrumento denominado encuesta de la Deuda Social Argentina (EDSA).

Prácticas saludables en la clase de Educación Física.

Está ampliamente difundido y aceptado que una buena educación física es un elemento significativo para la calidad de vida del ser humano, ya que, sobre el hecho importante de la adquisición y el mantenimiento de una mayor disponibilidad física de uno mismo y una mejor ope-

ratividad sobre el entorno, además, tal como hemos visto, a través de una adecuada Educación Física se pretende que se mejore la capacidad de comunicación del individuo, y se facilite la inserción social y la relación con el entorno del mismo. En resumen, que sirva de instrumento para la promoción de la salud dentro del concepto integral de la misma que hemos adoptado. La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es otro de los factores vinculados con la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una Educación Física orientada hacia la salud. Sobre este respecto podemos señalar que según Goudas y Biddle (1994):

“Las experiencias agradables a través de la actividad física pueden tener un doble efecto en los niños: el placer puede representar un estímulo para la participación continuada, y constituir en sí mismo un resultado psicológico positivo”.

Prácticas saludables: ejercicio, alimentación, descanso, ocio.

Hábitos de vida y hábitos de salud son algo que van íntimamente ligados, de forma que, de lo que en realidad deberíamos hablar es de hábitos saludables de vida. Tal como hemos visto, el concepto acuñado que parece emerger en este sentido es el de estilo de vida, concepto asociado íntimamente con el de calidad de vida.

Entre los comportamientos que se consideran favorables para la salud, y que en consecuencia deberían formar parte del estilo de vida, se señalan fundamentalmente tres tipos de hábitos: alimentación correcta, práctica adecuada y regular de la actividad física, y pautas de descanso regulares y de la apropiada duración. En contraposición, los hábitos que se consideran negativos para la salud son principalmente: consumo de tabaco, de alcohol y de otras drogas nocivas, comer en exceso o consumir dietas inadecuadas, hacer poco ejercicio, y conducir de forma imprudente (Sanchez Bañuelos, 2000).

DISEÑO METODOLÓGICO

El trabajo es descriptivo, cuanti- cualitativo y transversal. La muestra fueron todos/as los/as estudiantes de escuelas secundarias que realizan Educación Física en el CEF N° 4 . Son adolescentes de diversas zonas de la ciudad que convergen en este espacio para la práctica de la asignatura educación física (currícula obligatoria).

Instrumentos y procedimientos:

Se aplicó en los meses de agosto a octubre de 2022 un cuestionario google a adolescentes de las escuelas secundarias que participan de un proyecto de extensión e interés institucional. Dicho instrumento fue enviado vía Whatsapp y/o Correo Electrónico a los docentes, y luego distribuido a sus alumnos.

El instrumento fue validado previamente. Estaba constituido por preguntas generales (cerradas y abiertas), un subapartado de 5 ítems que indagaba sobre la frecuencia semanal y el tiempo de realización de actividades físicas, desplazamientos y actividades extraescolares.

Además, se incluyeron preguntas sobre alimentación, frecuencia de consumo y prácticas saludables (descanso, hidratación entre otras)

El mismo se encuentra en el siguiente link: [Cuestionario sobre prácticas saludables](#).

Por otro lado, se entrevistó a 4 docentes. Estas entrevistas fueron realizadas de manera virtual. Por último, se analizaron las planificaciones de los/las docentes.

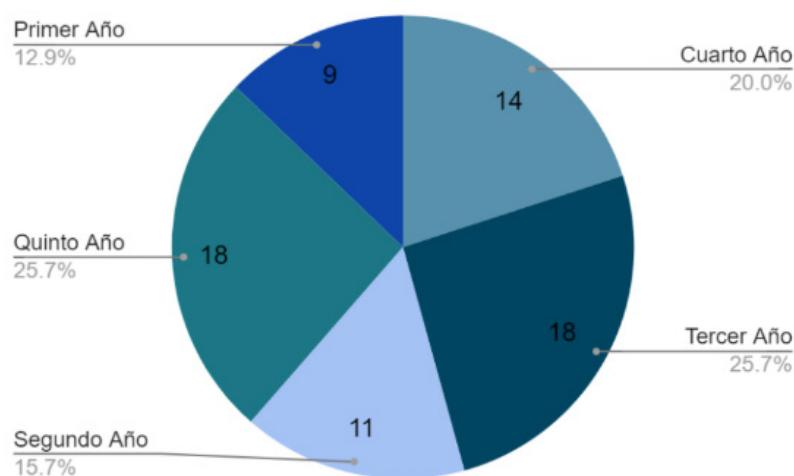
Luego se triángulo metodológicamente la información (Patton, 2002), para analizar un mismo fenómeno a través de diversos acercamientos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En primera instancia se relevaron las opiniones mediante un cuestionario, de los estudiantes que asisten a las escuelas secundarias Grilli, Alem y Avellaneda. En total respondieron 70 estudiantes. El promedio de edad fue de 16.02 (± 1.76); el máximo es 19 y el mínimo 13 años. En el gráfico siguiente se exhiben los años de cursado del grupo encuestado.

Gráfico N° 1

Cantidad de estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4, según año de cursado (2022), que fueron encuestados.



Fuente: elaboración propia

En el gráfico precedente se muestran los estudiantes de 3º y 5º año fueron los que en mayor cantidad contestaron la encuesta. En orden decreciente los de 2º, 4º y por último primer año.

En un estudio realizado en escuelas públicas de Lima, se encontró que mayor cantidad de adolescentes habían respondido cuestionarios sin distinción de cursos (Fustamante Ticlla y Quispe Nuñoncca, 2019).

A modo de organizar los resultados se presentarán los mismos, según los objetivos propuestos.

OE 1: Describir el nivel de actividad física y las prácticas saludables de los/las estudiantes secundarios participantes del proyecto.

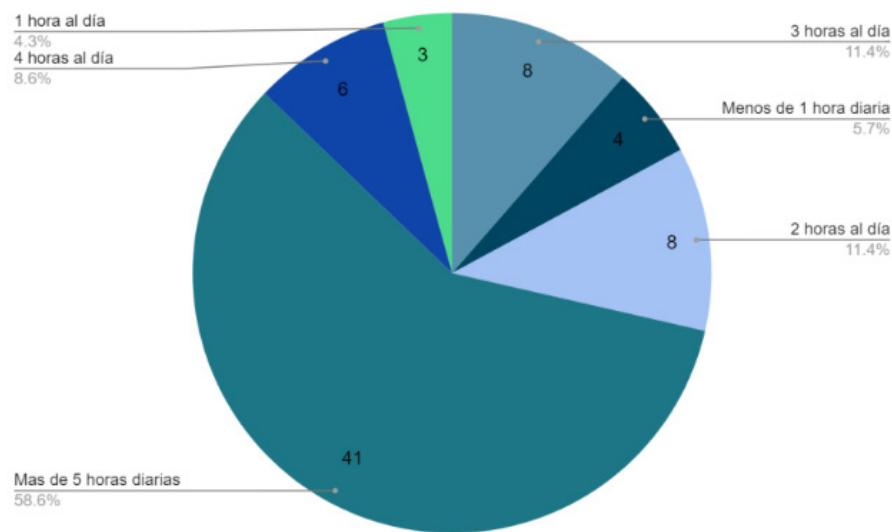
Para responder este objetivo se tuvieron en cuenta varios indicadores. En primera instancia se exhiben los resultados de las preguntas sobre horas dedicadas al empleo de dispositivos electrónicos (DE), medios de transporte a la escuela, y frecuencia y tiempo de actividad física.

1.1.Nivel de Actividad Física

En el gráfico siguiente se muestran las horas dedicadas a ver televisión u otros dispositivos digitales.

Gráfico N° 2

Horas que están frente a un dispositivo electrónico, los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Como se observa en el gráfico anterior más de la mitad de los encuestados (58,6 %) están más de 5 horas diarias frente al TV, celular o dispositivos electrónicos (DE).

En un estudio hecho en un centro de enseñanza público de la ciudad de Huesca (España), se obtuvo como resultado que ningún alumno estuvo menos de 2 horas diarias frente a DE, donde el 90% de alumnos/as están esa cantidad de tiempo expuestos , o más, frente a los DE y solo el 10% de los/las estudiantes están menos de 2 horas diarias frente a los mismo. (Sevil Serrano et al., 2018).

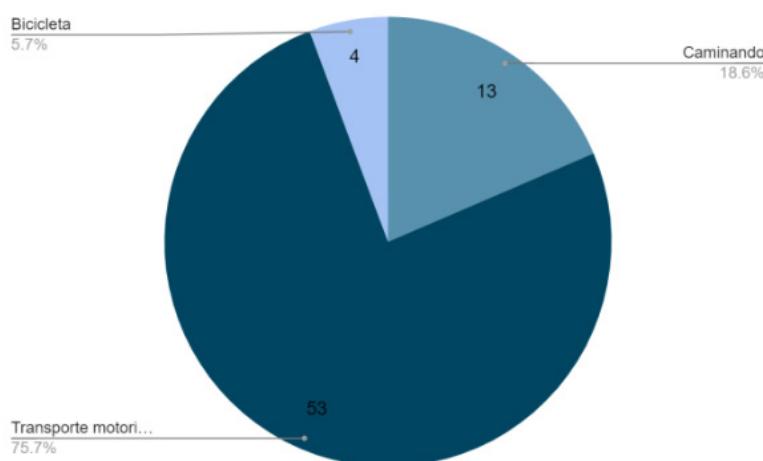
Otro trabajo realizado en 10 instituciones educativas de Quito, Ecuador, tomó como parámetro de su encuesta las 2 horas diarias recomendadas del uso de medios tecnológicos de

pantalla y obtuvo que únicamente el 24,9% cumple con el uso mencionado (Arias Moreno et al., 2020).

En cuanto al presente estudio, solo el 11,4% cumple con la recomendación de 2 horas diarias. Se evaluó, además la manera de transportarse al establecimiento y a qué distancia viven los alumnos de la escuela a la que asisten. Los gráficos 3 y 4 muestran los resultados obtenidos.

Gráfico N° 3

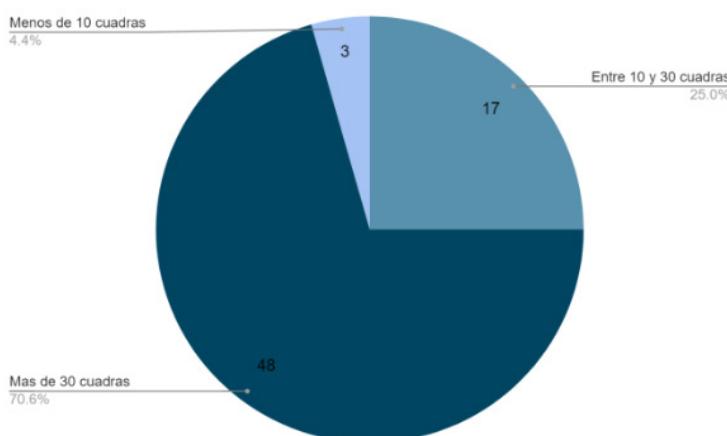
Forma de traslado de los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4, hacia el establecimiento educativo.



Fuente: elaboración propia

Gráfico N° 4

Distancia a recorrer desde el hogar hacia el establecimiento escolar, de los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

En el gráfico 3, se observa que un 75,4% del estudiantado se desplaza hacia el establecimiento educativo en transporte motorizado. Por otro lado, se trasladan caminando (18,8%) y, en menor medida en bicicleta (5,8%).

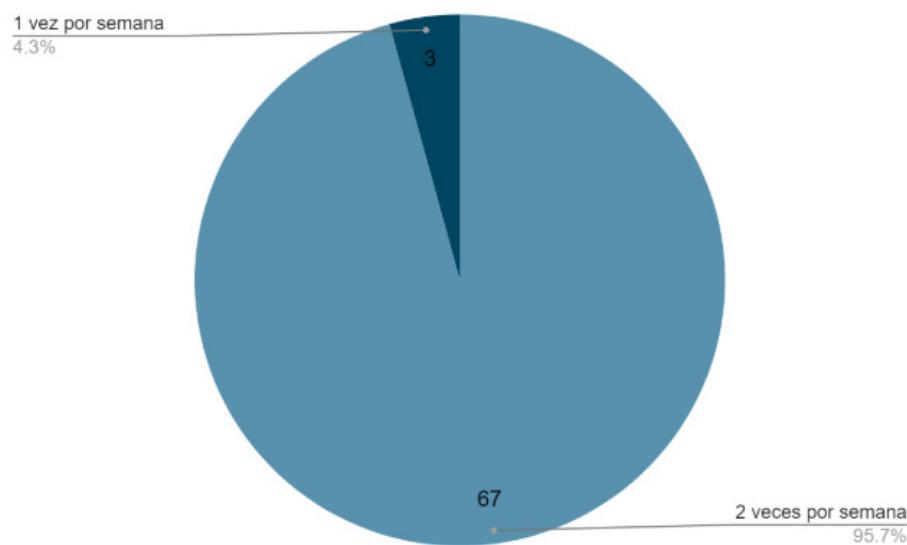
Con respecto a los resultados del gráfico 4, se obtuvo que un 70,6 % vive a más de 30 cuadras. Mientras que el 25% vive entre las 10 y 30 cuadras, y el 4,4% vive a menos de 10 cuadras.

Al igual que el presente trabajo, se relevó que en escuelas secundarias orientadas de Toledo, España, el 82,9% del estudiantado se desplaza en transporte motorizado (Romero-Martínez et al., 2021).

En tanto que, en Cuba, en concordancia con esta investigación, muy pocos son los/las alumnos/as que se trasladaban a la escuela en bici o caminando (Rojas Concepción et al., 2020). Se evaluó en la encuesta la cantidad de clases de Educación Física en la escuela. El gráfico 5 muestra los resultados obtenidos.

Gráfico N° 5

Cantidad de clases por semana que tienen los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Se puede observar en el gráfico, que la cantidad de clases de Educación Física en las escuelas encuestadas es, en su mayoría, de 2 veces por semana (95,7%). Sólo 3 alumnos contestaron que tienen 1 vez por semana (4,3%).

El estudio realizado en un colegio de Lincoln, provincia de Buenos Aires, Argentina, investigó que los alumnos tienen 1 estímulo semanal de clase de educación física (Kopelovich, 2018).

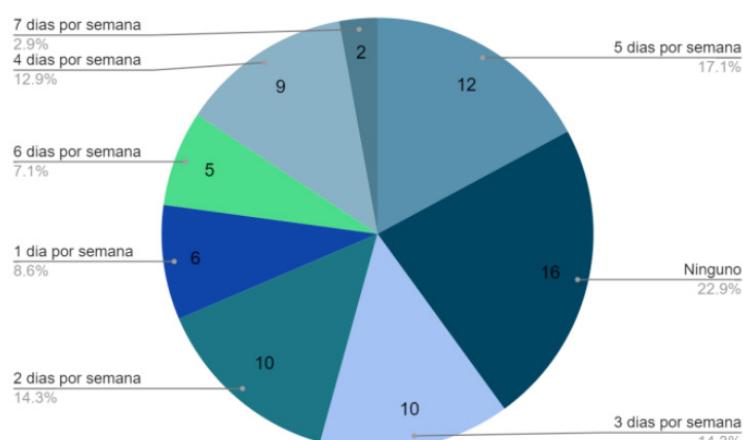
A diferencia del presente estudio, se obtuvo como resultado en la encuesta que el 95,7% dijo que tienen dos estímulos semanales de clases de educación física y solamente el 4,3% respondió que tiene un solo estímulo.

En discordancia con el trabajo actual, una investigación realizada en colegios municipales de Valparaíso, Chile, discrimina entre los colegios que tienen dos y cuatro horas de Educación Física semanalmente, y se concluyó que el 33,2% tenía dos horas y el 66,8%, cuatro horas semanales (Giakoni et al., 2021).

Por otro lado, se consultó por las actividades deportivas extraescolares que realizan los/las alumnos/as, identificando cantidad de días y tiempo total de realización de la actividad física. Los gráficos 6 y 7, muestran los resultados recogidos de la encuesta.

Gráfico N° 6

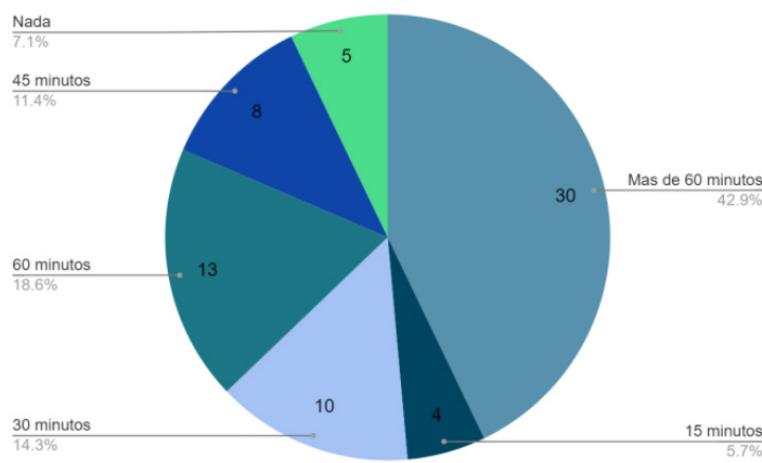
Cantidad de días por semana que realizan actividad física extraescolar, los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N° 4.



Fuente: elaboración propia

Gráfico N° 7

Tiempo destinado a la actividad física, diariamente por los/las estudiantes secundarios que concurren a CEF N° 4.



Fuente: elaboración propia

Se observa en el gráfico 6, la disparidad de respuestas. En orden decreciente, los/las encuestados respondieron respecto a la cantidad de días que realizan actividad física; ninguno (22,9%); cinco días (17,1%), dos y tres días (14,3%); cuatro días (12,9), seis y siete días (2,9%), finalmente solo un día (8,6%).

Es alarmante reconocer la escasa cantidad de estímulos en la mayoría de la muestra. Sobre todo, si se tiene en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual promueve que los/las niños/as de 5-17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de Actividad Física moderada o vigorosa (Oviedo et al., 2013).

Un estudio similar, realizado en centros educacionales de Chile, diferencia la actividad física en niveles de intensidad (bajo, medio, alto), concluyó que los/las encuestados tenían un nivel bajo de 19,5%, actividad física (Ibarra Mora et al., 2019).

Sin embargo, en oposición a este trabajo, Grijota Pérez et al. (2018), indagaron en institutos de Extremadura y Castilla y León, España, y se evaluó que el 62% de los/las estudiantes realizaban actividad física deportiva extraescolar.

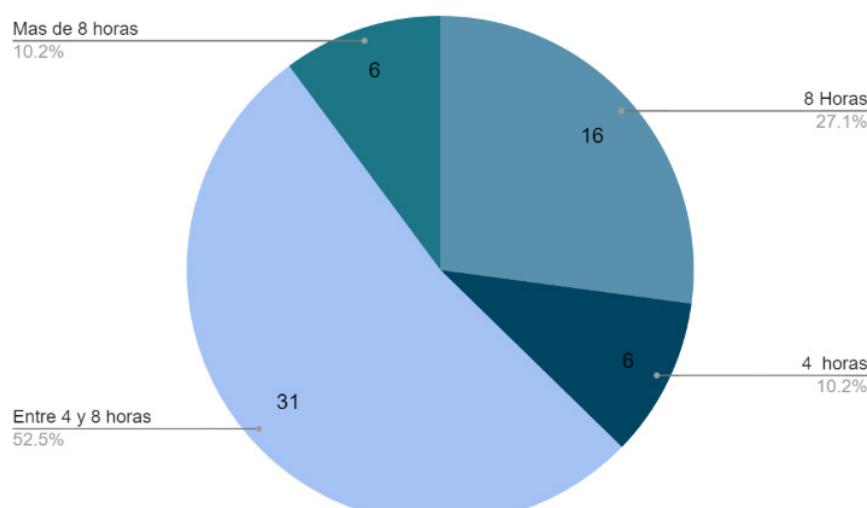
1.2. Prácticas Saludables

En segunda instancia se evaluaron algunos indicadores relacionados a las prácticas saludables. En este caso se relevó sobre sueño o descanso, y alimentación.

1.2.1. Respecto a las horas de sueño, los resultados se observan en el gráfico expuesto a continuación:

Gráfico N° 8

Cantidad de horas que duermen por día los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Al analizar el gráfico precedente, el 52,9%, más de la mitad de la muestra, duermen entre cuatro y ocho horas, el 27,1% manifestó descansar ocho horas. Sólo el 11,4% duerme cuatro horas. Y un 10,2% de los/las estudiantes respondieron que duermen más de 8 horas.

En ese sentido, el grupo estudiado está alejado de lo que afirma la National Sleep Foundation, quien recomienda que el descanso en adolescentes, sea de ocho a diez horas de sueño.

Un estudio realizado en un Centro Educativo de Córdoba, Argentina, investigó sobre el auto-cuidado en los adolescentes, y obtuvo valores similares al presente trabajo , donde el 31,8% llegaba a dormir las 8 horas diarias recomendadas (Lidueña y Zerpa, 2021).

Al indagar sobre los motivos por los cuales no duermen el tiempo recomendado, se destacan las siguientes respuestas. Se presentan según el orden de los encuestados (E1... hasta 70).

- E7, E8: "Porque miramos GH". (*Gran Hermano*)
- E15, E18, E30, E32, E39, E40, E63, E64: "Me quedo con el celular ".

En las respuestas anteriores, coinciden los fundamentos relacionados al mal empleo de los DE. La American Academy of Pediatrics recomienda un uso menor de 2 horas diarias de DE y dentro de las recomendaciones que hace a los padres sobre el uso de los dispositivos digitales en sus hijos, hace mención de que "*Deje de usar dispositivos o pantallas durante 1 hora antes de acostarse. No deje que sus hijos duerman con dispositivos como los teléfonos inteligentes.*" Teniendo en cuenta esta recomendación de la AAP, se puede cuestionar estas respuestas de los/las alumnos/as que dicen no dormir no necesario (8 horas) por el mal uso de los DE (American Academy of Pediatrics).

Otros fundamentos tienen que ver con las actividades paralelas que realizan los/las adolescentes:

- E19: "*Llego tarde a casa por el trabajo y me levanto para venir a la escuela*".
- E68: "*Llego de entrenar a las 22 y entre que como y me baño, me duermo a las 00:00 aprox. Y me levanto todos los días a las 6:30*".
- E69: "*Verdaderamente nunca tengo una razón específica, pero por lo general me quedo haciendo tareas*".
- E58: "*Trabajo*".
- E34: "*Por estar en algún lado*".
- E41: "*Porque llego cansado de la práctica*".

Por último, algunos comentan que se dificulta el sueño por alguna razón que no pueden determinar (insomnio).

- E10: "*Por qué me levanto y no puedo volver a dormir*".
- E17, E29, E31, E39, E45, E61: "*No logro conciliar el sueño*".

Es llamativo que muchas de las respuestas de los/las estudiantes encuestados hagan referencia a la realización de actividades relacionadas con el trabajo, ayudar a la familia, entre otras. Entendiendo que la edad que transitan estos estudiantes (13 a 18 años), debería ser exclusivamente para su educación y formación como personas.

Por otro lado, es preocupante obtener algunas respuestas referidas a la ausencia o falta de sueño por la noche. Algunos trabajos marcan asociaciones entre deterioro del patrón del sueño y aumento del estilo de vida sedentario. Además el riesgo de sobrepeso también podría estar vinculado con la disminución del tiempo de sueño, o los trastornos del sueño (Martil Marcos et al., 2019).

En ese aspecto la promoción y realización de actividad física, puede garantizar el bienestar físico e intelectual, así como las interacciones del cerebro emocional y cognitivo, analítico y creativo (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco], 2015).

1.2.2. En segunda instancia, se evaluaron algunas prácticas referidas a la alimentación y frecuencia de consumo de algunos grupos de alimentos.

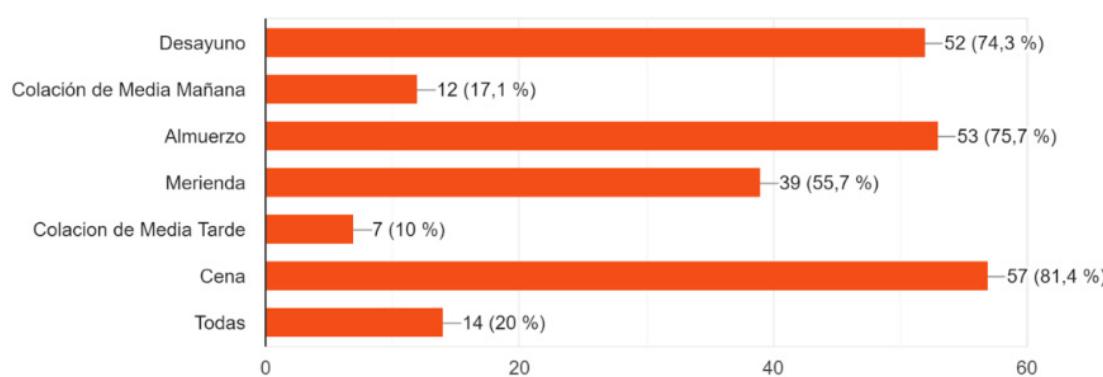
En primer lugar, se interrogó sobre las comidas realizadas en el día. Las respuestas se pueden ver a continuación:

Gráfico N° 9

Porcentaje de estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4 que realizan las diferentes comidas diarias.

8. Marca las comidas que realizas al dia

70 respuestas



Fuente: elaboración propia

Se exhibe en el gráfico anterior, que solo el 20 % realiza todas las comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena, más dos colaciones). En frecuencias similares marcaron las 3 comidas principales: desayuno (74,3%), almuerzo (75,7%) y cena (81,4%).

El Mensaje 1 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, aconseja realizar al menos,

cuatro comidas diarias en un ambiente tranquilo y, en lo posible, acompañado (Ministerio de Salud de la Nación, 2016).

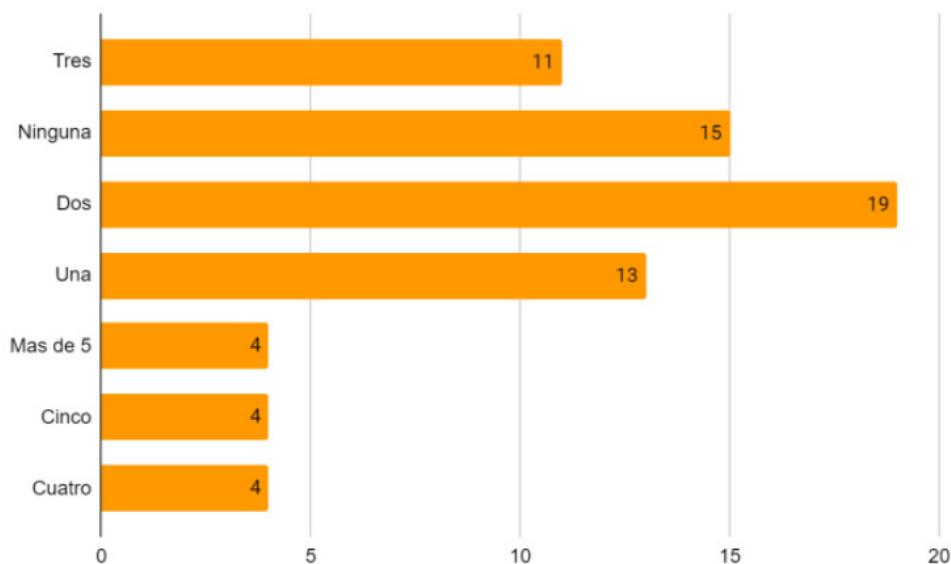
En Chile, una investigación realizada en centros educativos de distintas regiones evaluó el consumo alimentario según el desayuno, almuerzo, cena y entre comidas. Se obtuvo como resultado que el almuerzo con un 94% y la cena con el 87% son las que se consumen con más frecuencia, siendo estos resultados muy similares a los obtenidos en esta investigación (Ibarra Mora et al., 2019).

Se valoró también, la frecuencia de consumo de grupos de alimentos. Los resultados se exhiben a continuación.

En el gráfico 10 se presenta la frecuencia de consumo de verduras y frutas (Grupo 1); y en el gráfico 11 el consumo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas (Grupo 2).

Gráfico N° 10

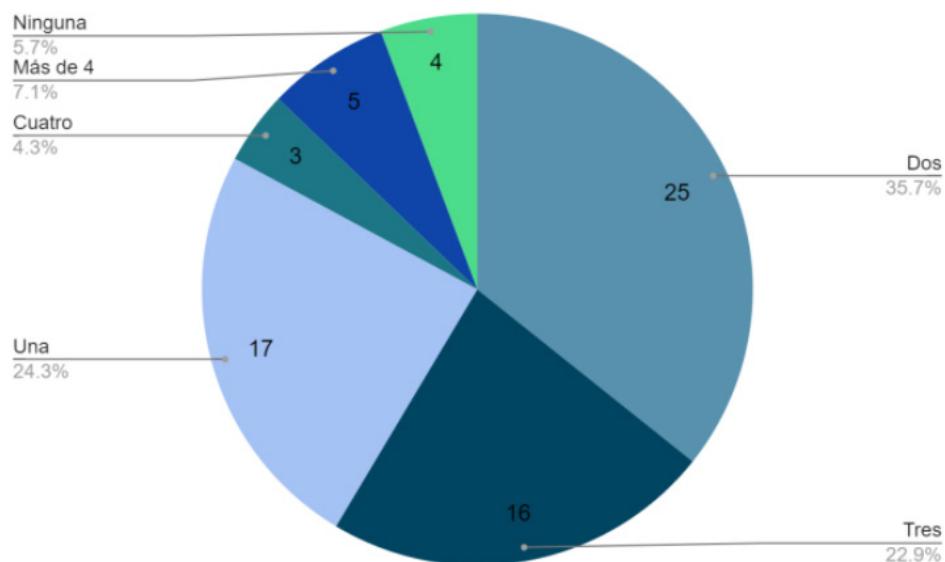
Frecuencia de consumo de verduras y frutas, de los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Gráfico N° 11

Porciones ingeridas de legumbres, cereales, papa, pan y pastas durante el día, por los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N° 4



Fuente: elaboración propia

Se puede observar en el gráfico 10, que los valores que predominan corresponden a aquellos/as estudiantes que consumen dos porciones de frutas y verduras durante el día (27,1 %) y aquellos que no consumen ninguna (21,4%).

Es llamativo que menos de la mitad encuestada incorpore las porciones necesarias. En ese aspecto las GAPA, sugieren aumentar el consumo de los alimentos de este grupo, ya que son fuente de vitamina A, C, agua, fibra y minerales (Ministerio de salud de la Nación, 2016).

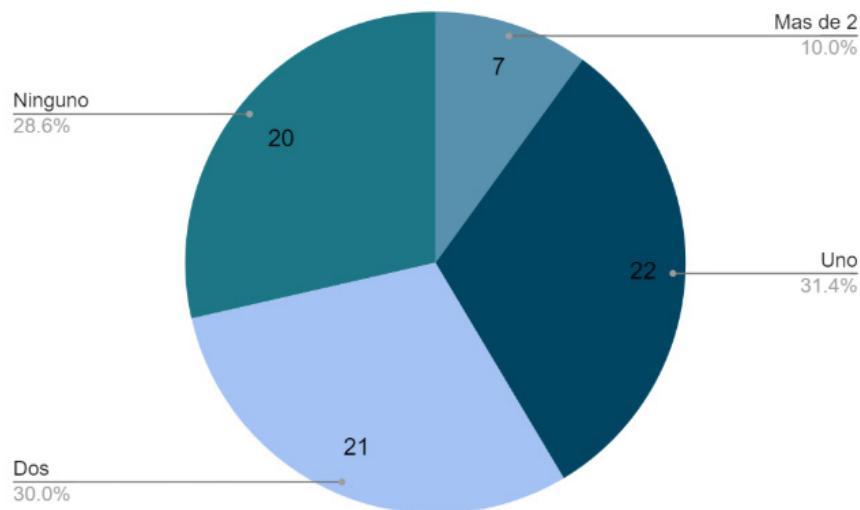
En un estudio realizado en Galicia, España, se obtuvieron resultados similares debido a que se encuestó que el 43,3% de adolescentes no consume verduras a diario y el 19,3% no consume ninguna fruta en el día (Barja-Fernández et al., 2020).

Respecto al grupo de cereales, pan, papa y pastas, más de la mitad tiene un consumo moderado, exhibiendo que el 35,7 % de los/las adolescentes ingieren dos y el 22,9% de la muestra, tres porciones diarias. Las GAPA aconsejan el consumo de 4 porciones diarias, priorizando los alimentos y/o productos integrales, así como las legumbres. En este aspecto, este trabajo presenta la limitación de no haber especificado el tipo de alimento (integral o refinado) y/o legumbres o cereales.

En cuanto a la frecuencia de consumo de leche o yogur por día (Grupo 3), en el gráfico 11 se muestran los resultados de la encuesta.

Gráfico 12

Cantidad de vasos que consumen de leche o yogurt durante el día, los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Podemos ver que el porcentaje de aquellos que consumen uno (31.4%) o dos vasos por día (30%), se encuentra con un valor muy cercano de aquellos que no consumen ningún vaso por día (28.6%).

Y es preocupante que el porcentaje de estudiantes que consumen más de 2 vasos por día es únicamente del 10%. Cuando las GAPA recomiendan consumir 3 porciones por día de este grupo de alimentos. Se sugiere esta cantidad ya que son la fuente principal de calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas A y D. Se intenta también promover la elección de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado) (Ministerio de salud de la Nación, 2016).

Una investigación realizada en Valladolid, España encuestó a los alumnos si consumen lácteos y sus derivados, pero con una frecuencia de, todos los días, varias veces por semana, una vez por semana y ninguna. Obteniendo como resultado que el 68,4% tiene una frecuencia de todos los días en el consumo de lácteos (Alfaro González et al., 2016).

Otro estudio realizado en Paraguay, preguntó por el consumo diario de leche y yogur por separado, obteniendo como resultados que consumen 1 taza de leche el 27% y 1 taza de yogur el 46% (Nuñez y Vargas, 2018).

Continuando con los derivados de lácteos, se evaluó si los alumnos ingieren quesos y de qué tipo son los más consumidos. Un porcentaje del alumnado encuestado (88,6%), respondió que consume quesos. El tipo de quesos mayormente seleccionado es el cremoso, y en segundo lugar, el untable.

Un estudio similar, realizado en la Escuela de Enseñanza Media N° 391 “Dr. Agustín Zapata Gollán”, Santa Fe, Argentina, obtuvo como principal resultado que el 88% de los alumnos consumen quesos blandos, ya que ellos hicieron la distinción con los quesos semi duros y quesos duros. Dentro de los resultados obtuvieron que el 39% consume por lo menos una porción de

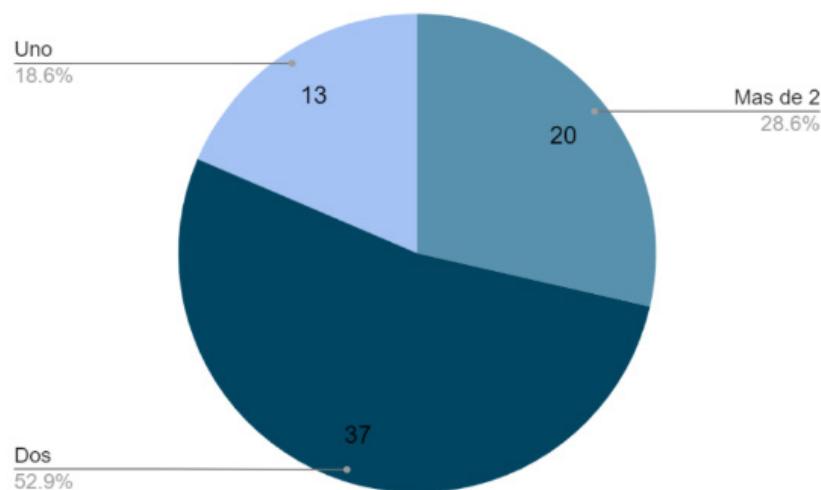
quesos blandos por día (Acosta y Furno, 2020).

Otra investigación realizada en dos centros educativos de la ciudad de San Justo, Santa Fe, Argentina, arrojó como resultado que un 75% consume por lo menos 1 porción de queso al día. Este estudio no hizo distinción de los tipos de quesos consumidos (Ruiz Moreno y Lucci, 2019).

En los gráficos 12 y 13 se muestra el consumo de carne y el consumo de semillas de girasol, pepas y/o aceites de los alumnos.

Gráfico 13

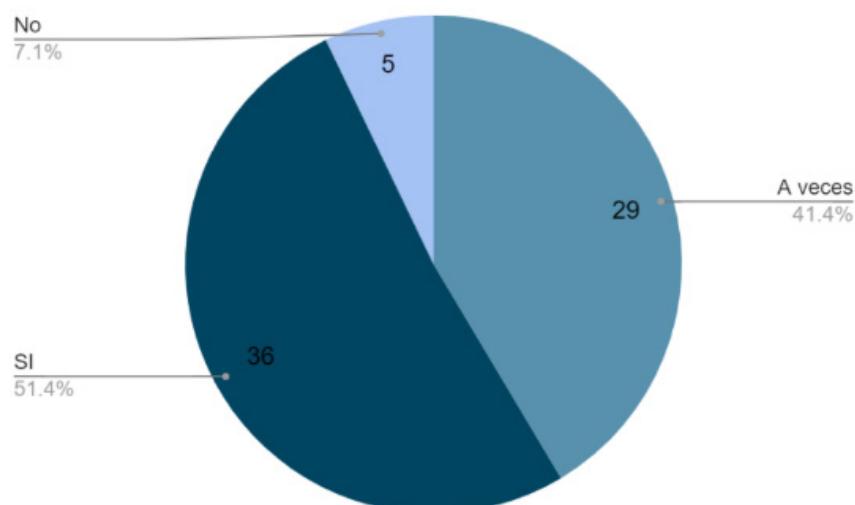
Porcentajes y valores de la cantidad de porciones de carne consumidas diariamente, los/las alumnos secundarios del CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Gráfico 13

Porcentajes de alumnos secundarios según consumo semillas de girasol y/o aceites.



Fuente: elaboración propia

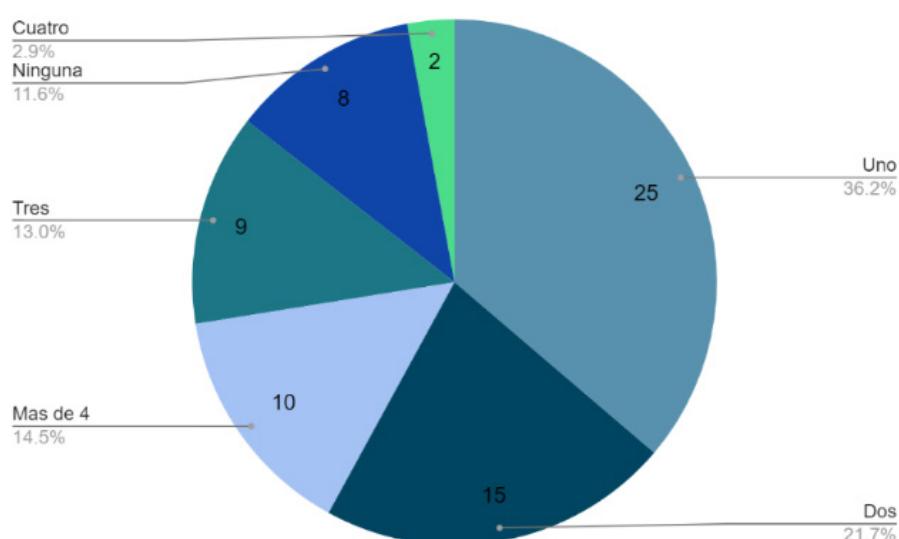
Se muestra en los gráficos anteriores que un gran porcentaje, 81,5%, de los alumnos encuestados consume dos o más de dos porciones de carne por día. Y únicamente un 7,1% no consumen porciones de carne por día. En cuanto a las semillas y/o aceites podemos ver claramente que más de la mitad respondió que si consume (51,4%).

Un trabajo de investigación, con resultados similares a esta investigación, fue realizado en Ecuador. Se obtuvo que el 42% del estudiantado consume carne con una frecuencia semanal, mientras que en el evaluado por este equipo el 52,9% consumen 2 porciones semanales de carne.

Por otro lado, al encuestar sobre el consumo de golosinas y grasas en el día (Grupo opcional), se obtuvieron los resultados exhibidos en el gráfico 14:

Gráfico 14

Frecuencia de consumo de golosinas y grasas de los/las alumnos secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

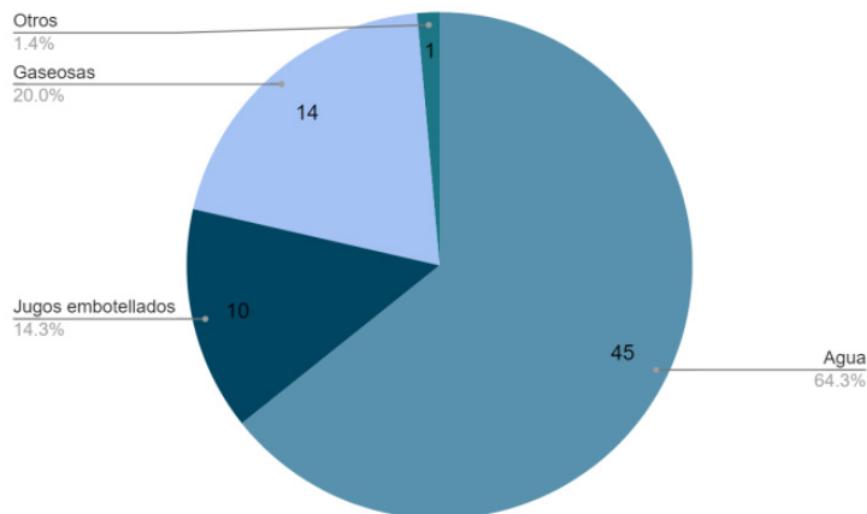
En el gráfico anterior las cantidades que predominan son uno (36,2%) y dos (21,7%) las veces que consumen golosinas y grasas por día. En menor medida aquellos que consumen tres veces por día (11,6%) y cuatro (2,9%).

Un estudio realizado en Ecuador investigó sobre el consumo dietético de los adolescentes de la región, en lo que respecta a golosinas y grasas se evaluó con una frecuencia, diaria (28,2%), semanal (26,2%), mensual (21%) y nunca (23,9) (Perugachi Benalcázar et al., 2020).

1.2.3. En tercer lugar, se evaluó el nivel de hidratación, los tipos de bebidas que consumen y con qué frecuencia se hidratan los alumnos.

Gráfico 15

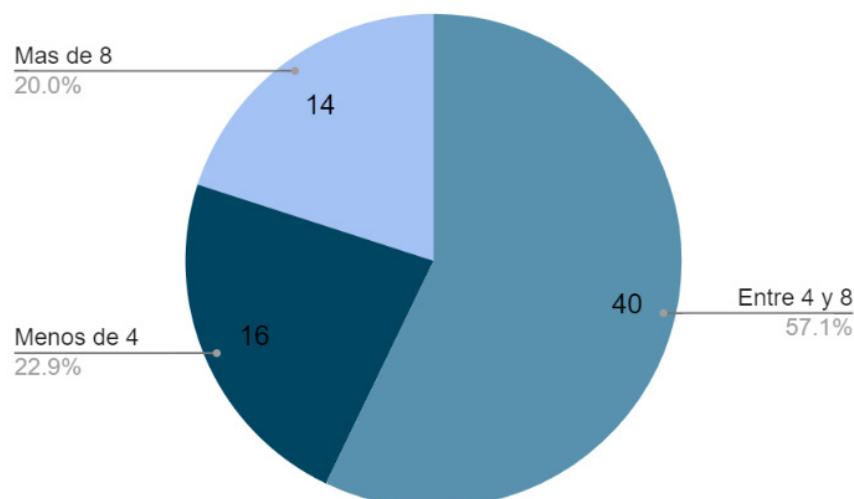
Porcentajes de las bebidas más consumidas por los/las alumnos secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Gráfico 16

Cantidad de vasos de agua consumidos por los/las alumnos secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

Se observa un gran porcentaje de alumnos que consumen agua (64,3%).

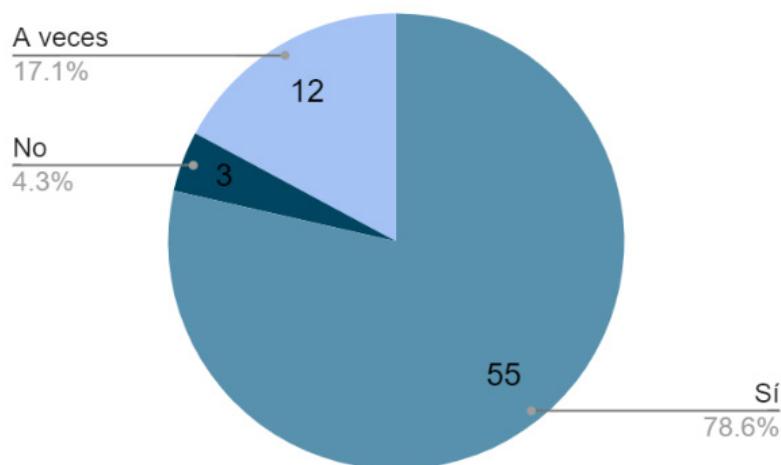
El gráfico 16, exhibe, que un menor porcentaje del estudiantado consume más de 8 vasos por día (20%) Los porcentajes más altos de la muestra ingieren entre 4 y 8 vasos (57,1%) y menos de 4 (22,9%). Puede decirse entonces, que es bajo el nivel de hidratación en esta población. Benavides Imbaquingo y Fuel Arcos (2021), obtuvieron como resultado que el 55,8% consume entre 4 y 8 vasos por día; resultado similar al presente trabajo.

Al igual que en el presente trabajo (64,3%), un estudio realizado en México evaluó la que bebida consumida con más frecuencia por los alumnos, fue el agua (76,9%) (Urrutia-Hernández, 2021).

Respecto a las prácticas saludables en las clases de Educación Física, a continuación, se exhiben los resultados obtenidos.

Gráfico 17

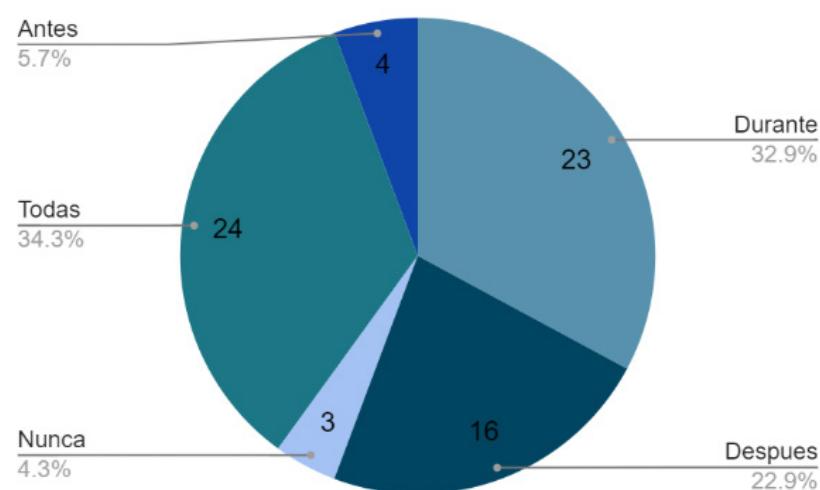
Porcentajes y valores de alumnos secundarios que concurren al CEF N°4, que se hidratan en la clase de educación física.



Fuente: elaboración propia

Gráfico 18

Porcentajes de los momentos de la clase de educación física en que se hidratan los/las estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4.



Fuente: elaboración propia

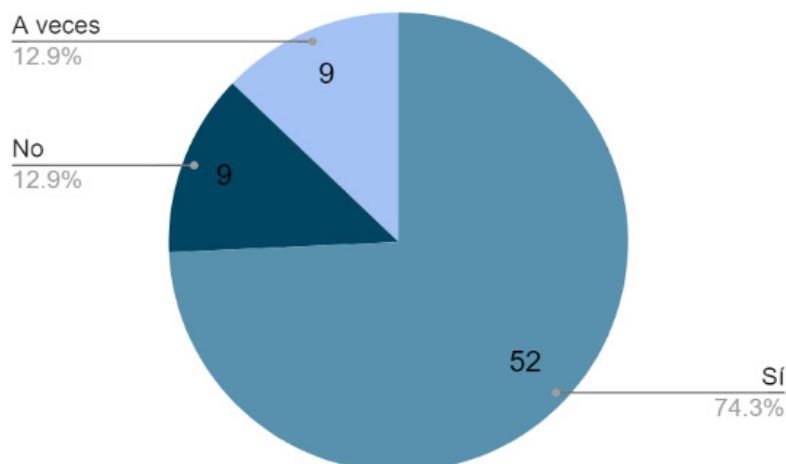
Se puede ver fácilmente que un gran porcentaje (78,6%), se hidrata en la clase de educación física. Respecto a los momentos en que lo realizan, las opciones mayormente seleccionadas fueron todos (34,3%) y durante la clase (32,9%).

Una investigación realizada con estudiantes de educación física , concluyó que el líquido más utilizado de los alumnos encuestados es el agua (n:185), antes , durante y después de las actividades (Romero y Ortega, 2020).

1.2.4 Por último, se consultó sobre la higiene de manos al finalizar la clase de educación física

Gráfico 19

Porcentaje de estudiantes secundarios que concurren al CEF N°4, que higienizan sus manos luego de la clase de educación física.



Fuente: elaboración propia

Como se observa en el gráfico hay un gran porcentaje que afirma (74,3%) lavarse las manos después de la clase de educación física, un 12,9% que lo hace a veces, y otro 12,9% no se higieniza las manos una vez finalizada la clase.

Se comparten algunas respuestas de los alumnos que explican los motivos de tal acción
Los que afirmativamente se lavan las manos:

- E11, E14, E16, E28, E34, E35, E44, E57, E59, E60: "Por la higiene"
- E5: "Porque me alivia y también puedo tener tierra"
- E3, E8, E21, E23, E24, E25, E27, E37, E44: "Por las bacterias"
- E10: "Por qué tengo que tener las manos limpias para limpiar el sudor de los ojos"
- E12: "Para cuidarme"
- E46: "Porque hago gimnasia al aire libre"

Se manifiesta en dichas respuestas la concientización sobre el cuidado de la salud, y el lavado de manos como una práctica que permite evitar enfermedades.

Por otra parte, los que no se lavan las manos y lo hacen a veces:

6, E17, E26, E31, E33, E64, E68: "Me olvido "

- E63: "No me gusta"
- E69: "Depende los ejercicios que haga y lo que vaya a hacer después de educación física"
- E39: "Porque suele haber mucha gente al terminar la clase y prefiero ir a mi casa y hacerlo allí"

En estos casos intensificar estrategias promotoras de cuidados e higiene personal sería fundamental en las clases de educación física. Diversos organismos reiteran la importancia del lavado de manos de manera frecuente (Gambau i Pinasa et al., 2020).

OE 2: Identificar causas posibles del nivel de actividad física descripto realizado por los/las estudiantes secundarios participantes del proyecto.

Para responder dicho objetivo se tuvieron en cuenta los datos relevados en las entrevistas a docentes (D), encuestas a los/las estudiantes (E) y bibliografía de referencia.

Los resultados se presentan según el orden de las preguntas realizadas.

1- Normalmente, ¿cuál es el porcentaje de asistencia de alumnos en las clases?

Los docentes entrevistados coincidieron que más de la mitad de los estudiantes asisten a las clases (D1: 60 %; D2: 80%; D3: 50%; D4: 90%). Se destaca el alto porcentaje de adolescentes que participan según D2 y D4.

Coinciden los entrevistados que también depende de los grupos, es decir que hay una asistencia variable. Sin embargo, se considera que es un buen porcentaje del estudiantado que asiste.

A diferencia de un estudio realizado en La Pampa, Argentina que relevó una baja asistencia a clases (Ugarte, 2016).

2- Aquellos alumnos intermitentes o nulos, ¿cuál cree que son los principales motivos de que falten?

Las respuestas de los profesores fueron diversas. Dos coincidieron en motivos relacionados al estudiante:

D2: *No tienen ganas. Otra actividad en el mismo horario.*

D4: *Faltan por problemas personales o por irresponsabilidad.*

Un docente manifestó causas ajenas al adolescente.

D1: *En general los alumnos que no asisten es porque no pueden, porque si vuelven a sus casas, no les da el tiempo para volver o trabajar.*

Otro/a profesor/a enuncia

D3: *Nuestra tarea es encontrarlo.*

Es decir que no identifica las causas de las inasistencias.

Ugarte (2016), en su trabajo, relevó como principales motivos, la lejanía del lugar donde realizan las clases con respecto a la escuela, las condiciones climáticas y el contra turno.

En ese sentido también se puede inferir que las distancias marcadas en el cuestionario por los estudiantes podría ser una causa más, debido a que la mayoría (70,9%) vive a más de 30 cuadras.

3- *¿Considera que los alumnos van motivados a la clase de educación física?*

La totalidad de los docentes entrevistados respondieron afirmativamente.

Incluso uno de ellos comentó:

D1: *Los que asisten en esta institución vienen con ganas, por ejemplo, hay cursos que vienen todos, aunque llueva y se divierten mucho.*

Estos resultados concuerdan con un estudio realizado con preadolescentes españoles y mexicanos, donde los primeros mostraron un mejor perfil de motivación hacia la clase de educación física (Blanco Vega et al., 2019).

En contrapartida una investigación realizada en Cuba, demostró que estudiantes adolescentes no se motivaban ni participaban de forma regular en la clase de Educación Física, porque las actividades no se vinculan a sus intereses e inquietudes (Flores Bernal et al., 2019).

En ese sentido, un trabajo desarrollado en Huesca, España relevó como barrera o factor, para la no realización de actividad física o el abandono, la pérdida de interés o la realización de otras actividades que pasan a tener mayor importancia (Serra Puyal et al., 2010).

4- *¿Qué estrategias emplea para que los alumnos se motiven en las clases?*

Las respuestas se focalizan en estrategias variadas predominantemente deportivas y lúdicas.

D1: *Las clases son variadas, siempre tienen la posibilidad de elegir el deporte que quieran, pero primero se realiza la propuesta de entrada en calor y preparación física.*

D2: *Intento organizar juegos pre deportivos y actividades con elementos.*

D4: *Las actividades en sí y los últimos 20 minutos de fútbol.*

Uno/a de los/las entrevistados/as responde que realiza relevamientos para identificar las actividades de preferencia.

D3: *Realizo una encuesta sobre actividades que conocen y les gusta y les muestro diferentes dis-*

ciplinas y actividades relacionadas a la salud.

En ese aspecto, a decir de Murillo et al. (2014), es importante desarrollar estrategias en la escuela para incrementar los niveles de actividad física en las clases de educación física y la adherencia a la actividad física.

Algunos estudios indican que los contenidos relacionados con los deportes colectivos y el fitness desarrollan niveles de actividad física superiores (Laurson et al., 2008).

El ámbito escolar, y en concreto las clases de Educación Física, se constituye como escenario ideal para que, a través de juegos, actividades grupales y tareas motrices lúdicas, se consiga incrementar la motivación y la adherencia hacia la práctica físico deportiva extraescolar. La variedad de juegos y dispositivos lúdicos dentro de la sesión de educación física, hace más divertida, entretenida y participativa la clase; logrando motivar a los estudiantes.

5-Para usted ¿qué aspectos sociales ayudan a la falta de actividad física?

Dos de los entrevistados mencionan como principal aspecto el sedentarismo y uso de dispositivos electrónicos.

D1: *Los chicos son en general sedentarios, salvo excepciones, se pasan mucho tiempo con los celulares.*

D3: *La actividad física y el sedentarismo no diferencian clases sociales.*

Las respuestas concuerdan con un estudio realizado en Guayaquil donde la evidencia señala que los niños y jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenese por medio de la tecnología, lo cual no implica gasto energético y lleva a un estado considerable de sedentarismo, el cual a nivel mundial desafortunadamente va en aumento (García Mata-moros, 2019).

Además, el D3 menciona:

Creo que lo económico en el sentido de la falta de una buena nutrición. Y culturalmente el sentido de estética y salud puede llegar a ser una diferencia, pero no es fundamental.

Por último, el D4 indica como limitación, la carga horaria que tiene la institución, lo cual no permitiría que los alumnos realicen otra actividad extracurricular.

En ese camino, un estudio realizado en adolescentes españoles, sobre la no realización de actividad física o la baja actividad física, obtuvo como resultado que uno de los principales factores es la exigencia del estudio, lo cual genera falta de tiempo y cansancio por el mismo estudio (Martínez Baena et al., 2012).

6- ¿Los alumnos se interesan en preguntar sobre actividades extracurriculares?

La totalidad de los docentes respondieron afirmativamente. El D1, menciona que los/las adolescentes que les gusta el deporte y participan en los Santa Fe juega, preguntan para practicar en clubes o municipalidad.

En ese punto, promover la participación en los juegos santafesinos, se potenciaría como una estrategia positiva en la formación integral y deportiva. A decir de Murcia Peña y Orrego Noreña (2009), los juegos intercolegiados se proponen como una estrategia de formación integral y su reglamento se orienta a la participación, la unión, la convivencia ciudadana y el fortalecimiento de valores.

OE 3: Identificar las prácticas saludables promovidas en las clases de Educación física.

La mayoría de los docentes manifestaron que promueven prácticas, sobre todo relacionadas a la alimentación y nutrición. Un entrevistado remarcó “el cuidado del cuerpo”.

A continuación, los comentarios:

D1: *Trabajamos mucho con el cuidado del cuerpo, también las formas correctas de hidratarse, sobre cómo se alimentan y en qué momento.*

D2: *Hidratación. Alimentación saludable (básico).*

Por otra parte, se resalta la opinión de un docente, el cual remarca la aceptación del propio cuerpo y el de los otros.

D3: *Formación física de base, hidratación, importancia de la entrada en calor, elaboración del propio plan de entrenamiento, toma de la frecuencia cardíaca, flexibilidad. Aceptación del propio cuerpo y del de los otros.*

En ese aspecto se espera que la asignatura de educación física contribuya al crecimiento saludable de los alumnos y desarrolle y promueva estilos de vida físicamente activos. Sin embargo, muchas veces es difícil cumplimentar esta expectativa dado el insuficiente tiempo, recursos, entrenamiento profesional y apoyo curricular y administrativo (Ahrabi-Fard y Matvienko, 2005).

Las respuestas de los y las docentes entrevistados, sobre cómo abordan el tema de las prácticas saludables en sus clases, tiene relación en algunos objetivos específicos que se proponen en la planificación anual compartida por los mismos docentes.

Al analizar el plan de estudio de la institución E.E.S.O. N° 637 Domingo Cullen, se identifican objetivos como:

- Conocer los beneficios de la actividad física, para mejorar la salud.
- Concientizar las prácticas higiénico-sanitarias para optimizar el estado de salud.

Es decir que se tienen en cuenta dentro de los objetivos del plan anual, contenidos relacionados a higiene personal y actividad física.

En el caso de las respuestas de D1 y D2, hacen mención sobre la alimentación saludable y la hidratación, estos contenidos aparecen dentro de los temas a desarrollar en el 2do y 3er trimestre de la planificación anual de la institución E.E.S.O. N° 263 “ALFONSO GRILLI”. Promoción diaria sobre la necesidad de una alimentación adecuada.

- Taller teórico práctico sobre desayuno e hidratación.
- Alimentación saludable.

En cuanto a la actividad física como práctica promotora de salud, un trabajo realizado por Pantoja Vallejo y Montijano González (2012) en Catalunya, enumera:

La escuela tiene la permanente obligación de adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa. A la hora de diseñar programas de intervención para fomentar la práctica de actividad física es necesario obtener información precisa sobre los hábitos, los niveles de práctica y los posibles determinantes de actividad física (p: 17).

Por otra parte, un profesor comenta:

D4: *La idea es que el alumno tenga las armas para desarrollar actividad física sin necesidad de pagar para hacerlo.*

En este sentido se entiende pondera el espacio como transmisor de conocimientos y procedimientos de actividad física sin necesidad de acudir a gimnasios remunerados.

8-*¿Realizan actividades interdisciplinares para trabajar sobre prácticas saludables?*

De los cuatro docentes entrevistados, tres mencionaron que realizan trabajo interdisciplinario. A continuación, sus voces:

D1: *Este año realizamos jornadas con practicantes de la licenciatura de nutrición que fueron muy interesantes.*

D2: *Solo consultas con profesionales.*

Estas respuestas ponderan la necesidad de establecer redes y vínculos con otros organismos, instituciones y profesionales, para enriquecer el proceso de formación integral con los jóvenes estudiantes.

Desde 1999, la Organización Mundial de la Salud (OMS) insiste en la necesidad de desarrollar estrategias metodológicas capaces de promover actitudes positivas hacia hábitos saludables y comportamientos duraderos y así mejorar los niveles de salud. Así es posible contribuir a la generación y articulación de nuevos conocimientos y nuevas prácticas sociales (Ravelli y Guaita, 2022).

En ese sentido y a través del proyecto de extensión del que este trabajo forma parte, es posible definir una agenda de investigación y reflejarse en las prácticas curriculares, ya que estas aportan acciones que, en la medida en que estén vinculadas a las necesidades del entorno, no se agotan; se enriquecen y se retroalimenta directamente de la interacción con el contexto y comunidad (Ravelli y Guaita, 2022).

Además, se debería considerar que la comunicación de las prácticas saludables, implica un proceso que comprende compartir y dar sentido a la información relacionada con la salud, la cual no solo proviene de la interrelación entre un profesional sanitario y un usuario, sino que se da al compartir en comunidad educativa, con familias, docentes, vecinos y entorno social en general, así como en todo lo que se obtiene como información disponible en los medios de comunicación y en las redes sociales (Maldonado y Pailaquelén, 2021) .

9-En lo que respecta a prácticas saludables, ¿están consideradas dentro de los contenidos de la planificación anual? ¿De qué forma son desarrolladas? (teóricas, prácticas, talleres, etc.)

En relación a este interrogante, tres de los docentes encuestados afirman que las prácticas saludables están presentes en sus contenidos y dos, coincidieron que las formas en que se desarrollan son a través de proyectos, talleres, jornadas, visitas charlas. Además, se plasman mediante actividades prácticas y teóricas, muchas veces con otras áreas de conocimiento como la de ciencias naturales y biología.

En el plan anual de la institución E.E.S.O. N° 263 “ALFONSO GRILLI” se hace mención que uno de los temas a desarrollar sobre “Salud y Calidad de vida”, la estrategia de aprendizaje era en forma de taller:

- Taller teórico práctico sobre desayuno e hidratación.

Los entornos sanos o creación de condiciones ambientales que favorecen la salud, se constituyen en escenarios potenciadores de las capacidades de los niños y niñas, en las que la educación para la salud y la promoción de la salud son opciones pedagógicas para el desarrollo humano y la formación en valores (Ania Palacio, 2007).

En ese aspecto el taller es una técnica que permite el avance de las aptitudes y capacidades, a través de actividades cortas y serias que logran la colaboración, el aprendizaje y la participación en una reunión de individuos. Los talleres son instrumentos excepcionalmente básicos en la educación, útil para la transmisión de datos y la obtención de información (Vargas Mendoza y Gomez Zermeño, 2013).

10-Desde el aspecto nutricional ¿cree que los alumnos están interesados en informarse sobre el tema?

La opinión de los docentes fue variada. Dos respondieron de forma negativa. Otro docente manifestó que el interés está dado, sobre todo en el género femenino. A continuación, lo relevado:

D1: *Si, sobre todo las mujeres, demuestran interés porque se preocupan mucho por el cuerpo y su peso corporal.*

Un estudio coincide con la apreciación que realiza D1, identificando que las mujeres demuestran mayor interés por su aspecto corporal. A decir de los autores “un innegable culto al cuerpo, en nuestra sociedad actual, con especial presión sobre la mujer, está relacionado con el aumento paulatino de la aparición de trastornos del comportamiento alimentario en la población femenina” (Cao Torija et al., 2022).

En cambio, otro estudio realizado en España sobre adolescencia hace mención que tanto en hombres como mujeres, se preocupan por los cambios corporales que se sufren en esta etapa y se comparan con sus pares (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

CONCLUSIONES

El presente trabajo se realizó en el marco de un Proyecto de Extensión e interés institucional, dependiente de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional del Litoral.

Se relevó la opinión sobre la actividad física y las prácticas saludables de 70 estudiantes de escuelas que asisten a las clases de educación física en el CEF N° 4 de la ciudad de Santa Fe. Además, se entrevistó a 4 docentes de dichos establecimientos.

Para valorar el nivel de actividad física y prácticas saludables se emplearon diversos indicadores obtenidos de una encuesta previamente validada.

En primer lugar, un alto porcentaje de los encuestados (58%) permanecen más de 5 horas diarias frente a dispositivos electrónicos.

Además, se registró que predomina el transporte motorizado a la hora de desplazarse al establecimiento o a las clases de Educación Física. Son muy pocos los que se trasladan caminando o en bicicleta.

Si bien el 95,7% manifestó que los estímulos semanales de las clases de educación física corresponden a dos veces por semana, al indagar sobre la actividad extracurricular, se detectó que es nula o escasa la cantidad de actividad física realizada.

Al consultar a los docentes sobre la actividad física de los/las estudiantes participantes del proyecto, destacan que más del 80% del alumnado asiste a clases de Educación Física. Por otra parte, perciben que la motivación en las clases es permanente, y que los deportes y propuestas lúdicas son las principales estrategias empleadas. Resaltan el interés del estudiantado por actividades extracurriculares, y la participación de los juegos interescolares.

En segunda instancia se evaluaron algunos indicadores relacionados a las prácticas saludables.

En el caso del sueño o descanso, más de la mitad de los/las encuestados/as, duermen entre

cuatro y ocho horas, mucho menos de lo recomendado por la Academia Americana de Pediatría.

Los motivos que mencionan son el empleo excesivo de dispositivos electrónicos, actividades extra (deporte, colaborar con la familia), insomnio entre otras.

Respecto a las prácticas de alimentación y nutrición se puede observar que la mayoría de estudiantes realiza las 4 comidas principales del día, prevaleciendo el desayuno, almuerzo, la merienda y cena. En cambio, muy pocos realizan las colaciones.

Se analizó también la frecuencia de consumo de grupos de alimentos. Respecto a las legumbres cereales, papa, pan y pastas refirieron consumir de 1 a 3 porciones diarias.

En cuanto a los lácteos el consumo más elevado resultó ser el de los quesos en los/las estudiantes, siendo el queso cremoso el más elegido, seguido por el queso untoso y quesos duros. Como dato preocupante la misma cantidad de estudiantes consumen entre 1 y más de 4 veces golosinas por día.

Respecto a las prácticas saludables, específicamente sobre la hidratación, más de la mitad de los estudiantes dicen consumir agua de forma diaria, estimando entre 4 y 8 vasos diarios, cantidades cercanas a los 8 vasos por día recomendados. En las clases de Educación Física, afirmaron hidratarse frecuentemente y en todo momento.

Por otra parte, en cuanto a la higiene de manos una vez finalizada la clase de Educación Física, un gran porcentaje de estudiantes, contestó que lo hace de manera frecuente. Los motivos enunciados fueron por las bacterias o por cuidarse, entre otras.

En los planes de estudios de Educación Física, se identifican algunos contenidos relacionados a prácticas saludables. Uno de los contenidos más desarrollados en clases es el cuidado del cuerpo, destacando la alimentación y nutrición de los/las alumnos/as.

Los mismos son desarrollados en proyectos, talleres, jornadas, visitas, charlas y además participando con otras áreas de manera interdisciplinaria.

Acciones a futuro

La promoción de actividad física debe ser un tema permanente en la agenda escolar y comunitaria. Los docentes deben actualizar las propuestas y canalizar a través de la propia escuela y organizaciones barriales, vecinales, clubes a aquellos adolescentes interesados en la actividad y/o deporte.

El entramado de redes intersectoriales también es un tema pendiente y, que colabora en la promoción de prácticas deportivas. Además, acercar a los/las jóvenes la información de estos espacios para la selección de propuestas adecuadas a su realidad y preferencias.

Las planificaciones de propuestas saludables deben atravesar la currícula escolar. La integra-

ción de contenidos sobre salud, nutrición y actividad física como herramientas preventivas y promotoras de salud, deberían ser parte central en las todas las áreas disciplinares y específicas del nivel secundario.

La invitación a los espacios de Educación Física, a sujetos referentes de ámbitos deportivos, de salud, de integración, ESI entre otros para el acompañamiento en charlas, jornadas encuentros, salidas, posibilitan el intercambio de saberes y opiniones necesarios para el crecimiento y desarrollo de los/las adolescentes; aportando a la reflexión, al cuidado del propio cuerpo de los demás y a la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, E. I., y Furno, L. J. (2020). *Consumo de alimentos fuente de calcio en adolescentes de la escuela Dr. Agustín Zapata Gollan* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Concepción del Uruguay].

Ahrabi-Fard, I. y Matvienko, O. A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 163-170. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017986008.pdf>

Alfaro González, M., Vázquez Fernández, M. E., Fierro Urturi, A., Rodríguez Molinero, L., Muñoz Moreno, M., y Herrero Bregón, B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), 221-229. URL.

Ania Palacio, J. M. (2007). *Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la salud*. Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación y Ciencia, España. <http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/salud/inn2007gdmppeps/inn2007gdmppepsc.pdf>

Arias Moreno, E. R., Rodriguez Torres, A. F., Castro Acosta, W. E., Gomez Cárdenas, R. F. y Paredes Alvear, A. E. (2020). Análisis del cumplimiento de las recomendaciones de uso de medios tecnológicos de pantalla y adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes ecuatorianos. *EmásF*, (64), 94-109.

Barja-Fernández, S., Pino Juste, M., Portela Pino, I., y Leis, R. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 93-100. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02668/show>

Benavides Imbaquingo, A. K. y Fuel Arcos, D. E. (2021). *Hábitos alimentarios como factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en adolescentes de bachillerato de La Unidad Educativa "Consejo Provincial", cantón Tulcán* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte].

Blanco Vega, H., Mayorga Vega, D., Blanco Ornelas, J. R., Peinado Pérez, J. E. y Jurado García, P. J. (2019). Motivación hacia la clase de educación física en preadolescentes mexicanos y españoles. *Retos*, (36), 216-219. Disponible en: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/67328>

Cao Torija, M. J., Jimenez Pérez, J. M., Lopez Vallecillo, M. y Castro Alija, M. J. (2022). Alimentación y nutrición de las mujeres: adaptación a las distintas etapas del ciclo vital. *Nutrición Clínica en medicina*, 16(1),1-15. Disponible en: <https://nutricionclinicaenmedicina.com/wp-content/uploads/2022/05/vXVIIn1.pdf>.

Clemente, J. A. J., Solana, A. A., Frago, J. M., Lanaspa, E. G., y Abarca-Sos, A. (2022). La escuela como espacio ideal para la promoción de comportamientos saludables en A. Abarca-Sos, A. Aibar Solana, A. Valencia-Peris, A. Corral Abós, Á. Abós Catalán, Á. Navarro Vicente, B. Murillo Pardo, C. Peiró-Velert, C. Pérez Rodrigo, E. Generelo Lanaspa, E. Ibor Bernalte, E. Becoña Iglesias, E. García Bengoechea, D. Martín Crespo, D. Kwasnicka, I. Marques-Lopes, J. Aranceta Bartrina, J. R. Sanjoaquin, J. Sevil Serrano ... V. J. Villanueva Blasco, *La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplos de proyectos de intervención eficaces*. Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.

Flores Bernal, R., Matheu Pérez, A., Juica Martínez, P., Barrios Queipo, E. A. y Mejías Zamora, B. (2019). Análisis de género de clases de la autodeterminación del rendimiento y la motivación en clase de Educación Física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 27-44. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002019000200027

Fustamante Ticlla, Y. y Quispe Nuñoncca, G. M. (2019). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(1). Disponible en: https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1203

Gambau i Pinasa, V., Aznar Cebamanos, M., Herce Azanza,S., Lagartos, M. J., Brea Alejo, L. Pérez Pueyo, A., Calderón Luquin, A., Hortigüela Alcalá, D., Gil Espinosa, F. J., Fernández Río, J., Iglesias Rodríguez, J., Rodríguez Abreu, M., García Busto, O., Vidal Valero, S., Mendoza Michelena, X., Portela Hernández, J., Díez Rico, C. y Azevedo, A. (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. *Revista española de educación física y deportes*, (429), 81-93. Disponible en: <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/902/748>

García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), 1602-1624. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Giakoni, F., Paredes Bettancourt, P. y Duclos-Bastías, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*, (39), 24–29. Disponible en: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/77781>

Goudas, M. y Biddle, S. (1994). Perceived Motivational Climate and Intrinsic Motivation in School Physical Education Classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9, 241-250. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03172783>

Grijota Pérez, F. J., Fernandez Villalón, J., Barrientos Vicho, G., Muñoz Marín, D., Perez Quintero, M. y Montero Arroyo, J. (2018). Hábitos e influencias de adolescentes en actividades deportivas extraescolares. *EmásF: revista digital de educación física*, 10(55), 49-61 .Disponible en: <https://portalcientifico.upsa.es/documentos/5da998362999527bba180a0a>

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal Gonzalez Fierro, M. J. y Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere* (1), 7-22. URL

Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M. y Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. Disponible en <https://www.google.com/url?q=https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804&sa=D&source=docs&ust=1761408229472826&usg=AQvVaw3XR79vsGw7Mv7rebgOjEVw>

Kopelovich, P. (2018). Eugenesia en movimiento en Argentina entre 1880 y 1970. *História, ciências, saúde-Manguinhos*, 25 (1), 196-199. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3861/386156527013/386156527013.pdf>

Laíño, F. A., Santa María, C. J., Bazán, N. E., Salvia, H. A., y Tuñón, I. (2017). Validation of a Physical Exercise Questionnaire in Children and Adolescents from Different Socioeconomic Strata. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (127), 35-43. Disponible en: <https://revista-apunts.com/validacion-de-un-cuestionario-de-actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes-de-distintos-estratos-socioeconomicos/>

Laurson, K. R., Brown, D. D., Cullen, R. W. y Dennis, K. K. (2008). Heart rates of high school physical education students during team sports, individual sports, and fit Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18431954/>

Ludueña, N. L. y Zerpa, M. M. (2021). Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia Covid-19: Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, realizado con estudiantes del Centro Educativo Rural IPEM N° 311. Anexo. Potrero del Estado. Departamento Santa María. Córdoba, en el primer semestre del año 2021.[Informe de investigación, Universidad Nacional de Córdoba].

Maldonado, Y. M. y Pailaquilén, M. B. (2021). La comunicación en salud y la necesidad de integración interdisciplinaria. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud (ACI-MED)* , 32 (3), 1-16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132021000300011&lng=es&tlang=es.

Martil Marcos, D. M., Calderón García, S., Carmona Sánchez, A. y Brito Brito, P. R. (2019). Efectividad de una intervención enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, de actividad física y de sueño-descanso. *Ene*, 13(2), 1322. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000200002

Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Perez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodriguez, G. V., Casajús, J. A., Alvarez Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P. y Delgado Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad física deportiva. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100005&lng=es&tlang=es

Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Guías alimentarias para la población argentina*. Ministerio de Salud de la Nación. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-documento-tecnico-metodologico/>

Murcia Peña, N. y Orrego Noreña, J. F. (2009). Los juegos intercolegiados en Colombia: competencia selectiva versus construcción ciudadana. *Pedagogía y saberes*, (31), 99-113. Disponible en: <https://revistas.upn.edu.co/index.php/PYS/article/view/774>

Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A. y Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE : Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(36), 131-143. Disponible en: <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/621/333>

Nuñez, B. E., y Ruiz Vargas, S. R. (2018). Consumo de lácteos en adolescentes de 15 a 17 años del Colegio Nacional Don Jorge Gayoso de Villa Hayes, noviembre 2017. *ScientiaAmericana*, 5(1). Disponible en: <https://revistacientifica.sudamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/77>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). Replantear la educación. ¿Hacia un bien común mundial?. UNESCO. URL

Oviedo, G., Sanchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 43-47. Disponible en: https://earthcharter.org/unesco-and-post-2015-education-for-sustainable-development/?gad_source=1&gad_campaignid=22896485279&gbraid=0AAAAADvJJJ5JI450lhtMNMz6YtyRP8WkV&gclid=Cj0KCQ-jwssrFBhD6ARIsAPnUFD0fpWdltCwHrZIC5T7lez19XDzjVw-VfKKKT9hpSuODxyg%09

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F.A. y Sánchez-Oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-231. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>

Pantoja Vallejo, A. y Montijano González, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts : Educación Física y Deportes*, (107), 13-23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656918002>

Patton M. Qualitative research and evaluation methods. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage; 2002.

Perugachi Benalcázar, I. A., Espín Capelo, C. M. y Follenco Guerrero, J. C. (2020). Consumo dietético como factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en adolescentes de Imbabura y Carchi 2019. *Horizontes de Enfermería*, (10), 6-20. Disponible en: <https://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/989%09> URL

Ravelli, S. D., y Guaita, R. (2022). La extensión en ámbitos deportivos adolescentes. Una experiencia en la licenciatura en nutrición. *E+ E: Estudios de Extensión en Humanidades*, 9(13), 20-39. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/EEH/article/view/37432>

Rojas Concepción, A. A., Guerra Chagime, R., Guerra González, Y., Hernández Peraza, E. y Forteza Padrino, O. (2020). Factores asociados a la hipertensión arterial en adolescentes de San Juan y Martínez, 2018. *Revista cubana de salud pública*, 46(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000400007&lng=es&tlang=es

Romero-Martínez, M., Shamah-Levy, T., Vielma-Orozco, E., Heredia-Hernández, O., Mojica-Cuevas, J., Cuevas-Nasu, L. y Rivera-Dommarco, J. (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: metodología y perspectivas. *Salud pública de México*, 61(6), 917-923. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11095>

Romero, H.y Ortega, E. (2020). Estudio Evaluativo de los hábitos de hidratación de los estudiantes de Educación Física. *Trances*, 12(3): 263-290. Disponible en: https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_41e8b507918845a5b6c6e-3d265eae950.pdf

Ruiz Moreno, J. y Lucci, E. (2019). *Consumo Alimentario y nivel de actividad física de adolescentes escolares de 14 a 16 años que concurren a la escuela de enseñanza media particular incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús ya la escuela normal superior N° 31 República de México de la ciudad de San Justo*. Tesis de Licenciatura, Universidad de Concepción del Uruguay]. Disponible en:<https://agris.fao.org/search/en/providers/125070/re-cords/674984537625988a3722fe9d>

Sanchez Bañuelos, D. F. (2000). *La educación física orientada a la creación de hábitos saludables*. Grupo editorial Universitario y Sector de Enseñanza de CSICSI. URL Disponible en: <https://www.um.es/web/innovacion/>

Serra Puyal, J. R., Generelo Lanaspa, E. y Zaragoza Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(39), 470-482. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54223002009.pdf>

Sevil Serrano, J., Abós Catalán, A., Aibar Solana, A., Sanz Remacha, M. y García-González, L. (2018). ¿ Se deberían replantear las recomendaciones relativas al uso sedentario del tiempo de pantalla en adolescentes?. *Sport TK*, 7(2), 75-82. Disponible en: https://zaguan.unizar.es/record/75821/files/texto_completo.pdf%09

Ugarte, C. E. (2016). *Construyendo un espacio: aula de Educación Física* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de la Pampa].

Urrutia-Hernández, T. A. (2021). Hábitos alimenticios en adolescentes: un estudio preliminar en la Preparatoria Dos. *Logos Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 2*, 8(15), 3-7. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/article/view/6504>

Vargas Mendoza, L. y Gomez Zermeño, M. G. (2013). Desarrollo de habilidades cognitivas y tecnológicas con aprendizaje móvil. *Revista de Investigación Educativa del Tecnológico de Monterrey*, 3(6), 30-39. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/158/15812481023.pdf>