

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La educación física en la mejora de los estilos de vida saludable en  
estudiantes de educación secundaria.**

**Trabajo académico**

Para optar el título de segunda Especialidad profesional en investigación y  
gestión educativa.

Autor.

**Geordan Ananías Herrera Acosta**

**Piura - Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La educación física en la mejora de los estilos de vida saludable en  
estudiantes de educación secundaria.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Piura - Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La educación física en la mejora de los estilos de vida saludable en  
estudiantes de educación secundaria.**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma.

Geordan Ananías Herrera Acosta. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Piura - Perú**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Para a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Aña (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“La educación física en la mejora de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Investigación y Gestión Educativa al señor(a) **HERRERA ACOSTA, GEORDAN ANANÍAS**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **HERRERA ACOSTA, GEORDAN ANANÍAS**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Investigación y Gestión Educativa.

Siendo las trece horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

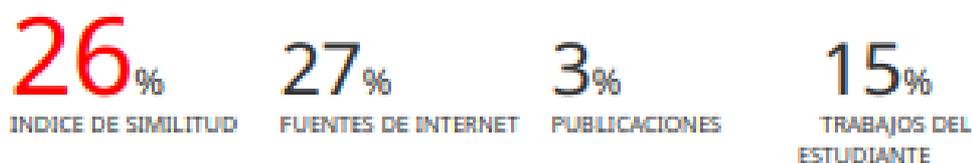
  
Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Javier Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Aña  
Vocal del Jurado

## La educación física en la mejora de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>zagan.unizar.es</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>ri.ues.edu.sv</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>dehesa.unex.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>riull.ull.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>edfisneto.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

9	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	1 %
10	revistas.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	intellectum.unisabana.edu.co Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Camilo José Cela Trabajo del estudiante	1 %
14	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	1 %
15	doczz.com.br Fuente de Internet	1 %
16	www.innedmx.org Fuente de Internet	1 %
17	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
18	Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad de León Trabajo del estudiante	<1 %
20	dialnet.unirioja.es	



	Fuente de Internet	<1 %
21	<b>doku.pub</b> Fuente de Internet	<1 %
22	<b>epdf.pub</b> Fuente de Internet	<1 %
23	<b>www.scielo.br</b> Fuente de Internet	<1 %
24	<b>pt.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<1 %
25	<b>repositorio.unh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<1 %
26	<b>repository.ut.edu.co</b> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado a mi madre, quien ha sido parte fundamental a lo largo de mi formación profesional.

El autor

## INDICE

DEDICATORIA.....	viii
INDICE .....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPÍTULO I: PROGRAMA EDUCATIVO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	14
1.1. Definición de programa educativo.....	14
1.2. Características de un programa educativo.....	15
1.3. Objetivos del programa educativo.....	16
1.3.1. Perspectivas curriculares en educación física.....	18
1.3.2. Modelos pedagógicos para la educación física.....	19
CAPÍTULO III: LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	
3.1. La educación física.....	25
3.1.1. Historias de la educación física.....	25
3.1.2. Definición de educación física.....	27
3.2. Lo etilos de vida saludable.....	27
3.2.1. Concepto de Estilos de vida.....	27
3.2.2. Otros factores que influyen en los estilos de vida de los adolescentes.....	28
3.2.3. Instrumentos de medida del estilo de vida.....	29
3.3. Los programas de educación física y los estilos de vida saludable.....	30
3.3.1. Estrategias de intervención en la Escuela.....	30
3.3.2. Mejora de hábitos de los estilos de vida saludable.....	34
CONCLUSIONES.....	34
RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS CITADAS.....	36

## **RESUMEN.**

El presente trabajo académico tiene por objetivo explicar como la educación física mejora los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria. En la actualidad se está perdiendo las costumbres de estilos de vida y sobre todo la poca costumbre de realizar actividades físicas. El tema que se aborda es muy importante que se debe de desarrollar, así mismo al momento de elaborar el docente su programación debe de incluir actividades que ayuden a los estudiantes día a día adquirir hábitos de estilos de vida saludables, tanto como la práctica de deporte, buena alimentación, no consumir drogas, etc. El método es de carácter descriptiva, desde un enfoque cualitativo.

**Palabras clave:** Educación física, estilos de vida saludable, estudiantes, actividad física.

## **ABSTRACT.**

The objective of this academic work is to explain how physical education improves healthy lifestyles in secondary education students. Nowadays, lifestyle customs are being lost and, above all, the lack of habit of doing physical activities is being lost. The topic that is addressed is very important and must be developed. Likewise, when the teacher prepares his programming, he must include activities that help students acquire healthy lifestyle habits every day, as well as practicing sports. , good nutrition, not taking drugs, etc. The method is descriptive in nature, from a qualitative approach.

Keywords: Physical education, healthy lifestyles, students, physical activity.

## INTRODUCCIÓN

Pongo a vuestra consideración y criterio el presente trabajo monográfico titulado: **“La educación física en la mejora de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria”**. Se hace una profunda investigación, citando diferentes autores, donde nos hablan de lo importante que es la práctica de actividades físicas para un mejor estilo de vida saludable, y lo muy importante que es desarrollar un hábito de práctica de actividades a una edad temprana; para así crear este hábito para los estudiantes, de tal modo que cuando tengan una edad adulta sigan teniendo los mismos hábitos saludables; también del mismo modo sin dejar de lado la alimentación, el aseo y otros buenos hábitos, que se pueden adquirir al momento de desarrollar y poner en práctica un programa en el enseñanza de educación física.

Sin dejar de lado la intervención de toda la comunidad educativa.

El desarrollo de un programa bien elaborado y con la mutua participación e involucramiento de los estudiantes será muy beneficioso, ya que de este modo los estudiantes día a día irán adquiriendo nuevos hábitos para una vida saludable.

La participación en conjunto de estudiantes, docentes, comunidad, padres y madres de familia es muy importante ya que influyen significativamente en la formación del estudiante.

### **Objetivo general**

Conocer como la educación física mejora los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria.

### **Objetivos específicos**

- Conocer las implicancias de los programas de educación física en la mejoría de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria.

- Manifestar si los programas de educación física influyen en la mejoría de los estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria.

En el primer capítulo se menciona al programa educativo de educación física, en el cual se menciona la definición, características y objetivos de una programación.

En el segundo capítulo conoceremos la educación física y los estilos de vida saludable, en este capítulo se menciona información relevante de educación física, estilos de vida saludable y como los programas de educación física influyen en la vida saludable de los adolescentes.

Finalmente, las conclusiones señalan la importancia que resulta desarrollar la enseñanza de la educación física, para la mejora de estilos de vida saludables en estudiantes de nivel secundaria.

A la *Universidad Nacional de Tumbes*, por permitirme acceder al estudio de complementación académica, en la obtención del título de segunda especialidad, y permitirme ser instruido en esta prestigiosa Institución Universitaria.

A todos infinitamente *Gracias*.

## CAPÍTULO I:

### PROGRAMA EDUCATIVO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### 1.1. Definición de programa educativo

Según (Pérez Porto & Merino, s.f.) Dice “la programación educativo es un tipo de documento donde se organiza y se detalla un proceso pedagógico”. Así mismo es un documento que sirve para el docente como orientación con respecto a los contenidos que desarrollara en un aula de clase, como va a desarrollar sus actividades de enseñanzas y los objetivos que se quieren alcanzar.

(Pérez, 1966) Citado por Fustamante, Jorge (2018), desde una vista pedagógica utiliza el vocablo programa para mencionar “a un plan sistemático creado por el docente como medio al servicio de las metas educativas. Como consecuencias de su realización es su evaluación (estos dos procesos deben guardar relación entre sí), por otro lado, deben considerarse para ello los siguientes argumentos”:

- a. Los programas necesariamente deben tener metas y objetivos claros. Y estos evidentemente deben de tener una base educativa.
- b. Las metas y los objetivos deben estar orientados sin dejar de lado las particularidades y las exigencias para quienes va dirigido en su entorno de semejanza y ser aceptado como perteneciente por los gestores del programa.
- c. Se debe integrar un número determinado medios y recursos, los cuales aparte deben tener un contenido pedagógico y estos se aprecian como suficientes, apropiado y eficiente para alcanzar las metas y objetivos planteados.

## 1.2. Características de un programa educativo

A continuación se va a mencionar las características que tiene un programa educativo, cabe recalcar que no son las únicas, pero si, las generales, en (Aulafacil: Programación didáctica, características., s.f.)

Encontramos las siguientes:

- **Dinámica:** no es fija ni inamovible, Tiene evolución constante en función de los resultados parciales que vamos obteniendo.
- **Flexible:** Podemos variar o modificar lo que consideremos oportuno según vayamos necesitando.
- **Prospectiva:** Debido a que vamos a pronosticar cómo creemos que va a reaccionar los estudiantes ante los estímulos que les vamos a presentar; pero no tenemos certeza sobre ello.
- **Creatividad:** está creada para una formación determinada, con alumnos determinados y un docente con su propia metodología.
- **Integradora:** integra conocimientos que ya poseen los estudiantes, con elementos técnicos que desarrollaremos con nuestros estudiantes.
- **Sistemática:** Dota a la formación de coherencia y lógica mediante la interrelación de todas las partes que participaran en el proceso formativo.

## 1.3. Objetivos del programa educativo

Los programas más que todo tienen la finalidad de establecer una separación para el estudio y transmisión de aptitudes. Por lo cual, dicho programa va ayudar a intervenir para que los estudiantes tomen conciencia de la importancia que tiene para el crecimiento equilibrado y sosegado del vínculo entre personas, naciones; el objetivo más importante es impulsar la solidaridad y la consideración hacia los demás.

Según (Linares, 2002) los ordena los programas en las siguientes tres categorías:

- a. **Programas preventivos:** estos programas están dirigidos para los estudiantes de educación inicial (ciclo I y II) y del ciclo III de educación primaria primordialmente de la Educación Básica Regular. La condición de programas preventivos da el caso de que en su planteamiento se enfoque a fomentar requisitos indispensables para poder efectuar una actividad con éxito. Estos programas trabajan pre-requisitos lectores, psicomotrices, siendo que todos aquellos que se hallen vinculados con el resultado de una tarea.
  
- b. **Programas paliativos:** Son aquellos programas basados en la percepción de fortalecer aquellas competencias, comportamientos, y habilidades de aprendizaje que propicie el desarrollo de la posibilidad de éxito en la ejecución de tareas.

Se han efectuado múltiples experiencias en este sentido, las más destacadas son: el programa de enriquecimiento instrumental y desarrollo cognitivo de Feuerstein y Así mismo el proyecto de inteligencia de la Universidad de Harvard.

Estos programas coinciden en tener en cuenta que la inteligencia, o más bien, el que los aspectos cognitivos de ella, pueden innovarse con una preparación adecuada.

- c. **Programas educativos:** Instrumento curricular para las tareas de enseñanza aprendizaje comunes. Pueden emplearse para potenciar actividades y contenidos de una habilidad en específico; asimismo como las habilidades y medios que se pretenda emplear.

### 1.3.1. Perspectivas curriculares en educación física

- a. **Perspectiva mecanicista**

Esta perspectiva nos hace referencia a que si los estudiantes realizan actividades físicas a una temprana edad, se les volverá un hábito estas prácticas, y cuando sean adultos no se les hará difícil hacer actividades físicas. (Devís & Peiró, 1993)

**b. Perspectiva orientada a las actitudes**

Con respecto a esta perspectiva Devís y Pieró (1993) nos mencionan que:

Dicha perspectiva nos muestra que la forma de percepción e interpretación que tengan los estudiantes ante las actividades físicas en su época escolar es fundamental para que en el futuro las siga practicando. Dichas experiencias deben de ser satisfactoria y percibida como algo entretenido e inspirador.

**c. Perspectiva orientada al conocimiento**

Devís y Pieró (1993) definen a la Perspectiva como:

Como su propio nombre nos dice está dirigida al conocimiento, en la presente perspectiva se fundamenta en que los estudiantes tengan la posibilidad de decisión y de adquisición de conocimiento, ya que esto ayudara la elección y toma de decisiones informadas con respecto a una actividad física. Así mismo se tiene que dentro de la educación física se incluye la parte teórico-práctico.

**d. Perspectiva crítica**

Esta perspectiva se centra en el cambio social y comunitario que puede tener la práctica de actividades físicas, esto ayudara a los estudiantes a promover una conciencia crítica. (Devís & Peiró, 1993)

### **1.3.2. Modelos pedagógicos para la educación física**

#### **a. Modelos pedagógico básicos.**

##### **- El aprendizaje cooperativo.**

Modelo pedagógico como su propio nombre lo dice de forma cooperativa, es decir el estudiante aprende de, con y de otros estudiantes; a través de una formulación de aprendizajes que ayuden a potenciar la interrelación e interdependencia positivas y esto conlleva a que compartan conocimientos entre docentes y estudiantes. En este método todos aprenden de todos. Fernández y Méndez (2016)

##### **- Educación deportiva.**

Este modelo pedagógico tenemos como pilares al trabajo en equipo y la sesión de responsabilidad, en este modelo se busca que los estudiantes no solo pongan en práctica el deporte si no que lo tomen como parte de su vida diaria con una vivencia desde una perspectiva global y que desarrollen una de las competencias presentes en el Currículo Nacional que es la competencia motriz, su cultura deportiva y su entusiasmo por la práctica. En este modelo pedagógico tenemos cuatro fases: desde una práctica dirigida, una práctica autónoma, de competición forma y de un reconocimiento fina.

##### **- Comprensivo de iniciación deportiva.**

Fernández y Méndez (2016) nos dicen que:

Este modelo plantea que en educación física se debe enseñar sobre todo los principios básicos de los deportes para que los estudiantes puedan entender realmente lo siguiente: su estructura, su táctica y las habilidades necesarias. En el siglo XX en los años 70-80 este modelo fue planteado como una innovación en el ámbito de la educación física.

## - **Responsabilidad personal y social**

Fernández y Méndez (2016) nos mencionan que las característica principal de este modelo

Es:

Potenciar al máximo las capacidades del ser humano para desenvolverse a través de los valores implícitos en el ámbito social, presenta cuatro metas básicas: 1.autoestima, 2.auto-actualización, 3.auto-comprensión y 4.relaciones interpersonales, estas metas buscan la reflexión sobre las experiencias, la capacidad de expresión personal y social, la identificación de los intereses del individuo y la práctica deportiva como medio de relación con los demás. Este modelo nació en los años 70 como instrumento para trabajar los valores en contextos desfavorecidos y creado originalmente por Hellison (1978, 1985, 1990).

## **b. Modelos emergentes**

### - **Educación Aventura**

Modelo catalogado como formato de enseñanza en el que los estudiantes pueden competir en actividades de aventura que requieren habilidades físicas, cognitivas y afectivas. Fernandez y Méndez (2016)

### - **Alfabetización motora**

Fernández y Méndez (2016) nos mencionan que este modelo es:

Conocido como modelo de Alfabetización Motora. Este modelo de alfabetización motora tiene entre sus principales descriptores los siguientes: 1.la

motivación, 2.la confianza, 3.la competencia física, 4.el conocimiento y 4.la comprensión de la utilidad de la actividad física que todo individuo debería desarrollar. así mismo tenemos los objetivos que se lograra al utilizar este modelo: 1.identificar el valor intrínseco de la práctica de actividad física, 2.justificar la práctica de una actividad física como un medio relacionado con la salud, 3.mostrar la importancia y el valor de la práctica de actividad física en el currículo escolar, 4.demostrar que la educación física no solo implica aspectos recreacionales, 5. justificar la importancia de la actividad física para todos, 6.identificar lo importante que es estar relacionado con otras áreas que también juegan un papel importante en la promoción de la actividad física.

#### - **Estilo actitudinal**

Fernández y Méndez (2016) nos mencionan que:

Este modelo toma a las actitudes como elemento central para lograr un mejor aprendizaje y un mayor estímulo hacia la educación física. Por lo cual, se plantea lo motriz como un medio y no como un fin, pero sin dejar de trabajar al mismo tiempo y equilibradamente el resto de las capacidades que desarrollan de manera integral al individuo como son: 1.cognitivo-intelectuales, 2.afectivo-motivacionales, 3.de relaciones interpersonales y 4.de inserción social. La finalidad de este modelo consiste en que los estudiantes logren experiencias positivas, sin excepción y poniendo en práctica la inclusión, el cual genere un verdadero grupo que coopere o colabore.

Dicho modelo de desarrolla a través de tres componentes: las Actividades Corporales

Intencionadas, la Organización Secuencial hacia las Actitudes y los Montajes Finales.

#### - **Modelo ludo técnico**

Fernández y Méndez (2016) dicen que este modelo fue:

Diseñado para la enseñanza del atletismo y sus diferentes disciplinas y pruebas. Su estructura básica de este modelo está compuesto por 4 fases que forman un ciclo:

1. presentación de la prueba/disciplina, 2.planteamiento de preguntas-desafíos, 3. Propuestas ludo técnicas y 4.Propuestas globales, Reflexión y puesta en común.

- **Autoconstrucción de materiales**

Fernández y Méndez (2016) dicen que:

En este modelo está presente el proceso de diseñar y construir materiales, como su propio nombre nos dice, el alumnos realiza la construcción de los materiales que necesitara para la clase, de forma individual o grupal, con recursos que estén a su alcance, este modelo ayudara al alumno o alumna reforzar elementos básicos del Constructivismo que son: 1.el aprendiz activo que aprende haciendo, 2.el aprendiz social que aprende en grupo y 3.el aprendiz creativo que diseña e inventa.

- **Educación para la salud**

Fernández y Méndez (2016) mencionan que:

Este modelo fue planteado recientemente y el que está menos desarrollado. Este modelo plantea que el objetivo principal de la educación física debe de ser la salud. Ya que en los últimos tiempo la humanidad sufre de muchas enfermedades debido a la poca práctica de actividades físicas.

- **Hibridación de modelos**

Fernández y Méndez (2016) dicen:

Muchos autores plantean que no existe un único modelo de enseñanza que nos sirva para todos los contenidos o contextos educativos, por lo que en ocasiones es necesario utilizar varios modelos, o en otros casos unir y utilizar elementos o partes de diferentes modelos, y esto ya se llamaría. La hibridación de modelos tiene como pilares: el Aprendizaje Situado donde aprender implica conectar a los estudiantes, los contenidos, los conocimientos y el mundo. También la Enseñanza Centrada en el Estudiante donde el docente debe ceder gran parte del protagonismo y la responsabilidad al estudiante en las sesiones. A continuación se mencionan algunos ejemplos de numerosos modelos pedagógicos que se han hibridado:

- Educación Deportiva y Modelo Comprensivo.
- Aprendizaje Cooperativo y Modelo Comprensivo.
- Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social.
- Aprendizaje Cooperativo y Educación Aventura.
- Autoconstrucción y Modelo Comprensivo.
- Autoconstrucción, Modelo Comprensivo y Aprendizaje Cooperativo.

## **CAPÍTULO II:**

### **LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

#### **2.1. La educación física**

##### **2.1.1. Historias de la educación física**

La educación física al paso del tiempo ha pasado por diferentes etapas o cambios, no hay muchos estudios acerca de la educación física y hay muy pocos autores que se han dedicado hacer investigaciones de la educación física y del deporte. Los estudios que se realizan son de los juegos, gimnasia y deportes como recursos didácticos. (Betancor León & Vilanou Torrano, 1995).

(Sainz Varona, 1992), nos habla de la educación física a través de la historia, de acuerdo a la época que fue pasando en el transcurso del tiempo, en la prehistoria encontramos indicios de la práctica de educación física, y esta época está considerada como precursora de esta historia, se ven muchas prácticas de actividades en pinturas rupestres como correr, saltar, trepar, nadar y otras, a través de esto se desprende la teoría del ejercicio físico. Así mismo tenemos que en China ya se ha dado prácticas semejantes a la gimnasia y 2.000 años antes de nuestra era en se vino practicando los bonzos de Tsao-Tsé, por medio de una serie de movimientos y posiciones recopiladas bajo el nombre de Cong-Fou. En India Los Vedas son cuatro libros sagrados primitivos que constituyen los monumentos literarios más antiguos del Brahamanismo, donde se dan a conocer que la lucha acompañada de la carrera, el salto y la natación eran los ejercicios que se utilizaban en los lugares que se entrenaba a los jóvenes para ser militares, también encontramos una gran relación entre el ejercicio físico y la religión, así mismo no hay que dejar de lado el yoga y la danza. En Egipto, hay estudios y práctica de ejercicios que hoy deberíamos de incorporar en la categoría de gimnasia y atletismo así mismo la diosa egipcia Sehet fue considerada como Señora del Deporte. En la época de los Griegos la caza del jabalí era uno de los deportes más

practicados, también se conoce que ellos realizaban la práctica del ajedrez, la lucha de Pancraccio y la fiesta taurina y la educación que proporcionaban los gimnasios era intelectual, moral y física; por excelencia ellos tenían presente tres instalaciones deportivas la palestra, el gimnasio y el estadio. En la Edad Media se retomó las formas primitivas del deporte.

Según, (Sainz Varona, 1992) , nos dice, que en el renacimiento a partir del siglo XVI, el cual inicio en Italia tuvo una notable influencia sobre los ejercicios, esto dio pie a un nuevo sentir y una nueva filosofía con respecto al cuerpo y los cuidados que se debería dar.

Ya en la edad moderna a partir de 1800 aparece tres zonas bien definidas de actividades físicas: La primera zona de actividades con su máximo representante Guts Muths, enfoca el nacimiento de la gimnasia en Alemania. La segunda zona en los países Nórdicos, muestra la evolución de la gimnasia, partiendo por el creador de la gimnasia sueca que fue Pedro Enrique Ling, Y por último los que en conjunto constituyen la corriente francesa que fueron una tercera zona plantea un tercer enfoque y soluciones de los problemas gimnásticos,

De tal modo al transcurrir las épocas estuvo siempre presente algún deporte o actividad física.

### **2.1.2. Definición de educación física**

Disciplina vivencial, donde se educa a nuestro cuerpo mediante ejercicios y deporte. Así mismo tenemos diferentes enfoques:

Según (Fullat, 1978), nos dice “se entiende por educación física como educación del hombre centrada en el cuerpo y su movimiento y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad; educación basada en la unidad psicosomática”. (Boulch, 1979), dice, “la educación física es la ciencia del movimiento”. Para (Parlebas, 1981) “la educación física es la pedagogía de las conductas motrices” y por otro lado la (UNESCO, 1979), reconoce que “la educación física es un derecho fundamental para todos los individuos”

## **2.2. Lo etilos de vida saludable**

### **2.2.1. Concepto de Estilos de vida**

Patrón de comportamientos relativamente permanente de un individuo o grupos, según (Jiménez Castuera)

### **2.2.2. Otros factores que influyen en los estilos de vida de los adolescentes**

#### **a. La familia**

Constituye un papel muy importante mientras dura el desarrollo social de una persona, en la interacción con la familia dicha persona adquiere: normas, valores, costumbres, conocimientos y conductas que la sociedad en la que vive lo transmite y exige. (Jiménez Castuera)

#### **b. El grupo de iguales**

Estos grupos son aquellas personas que tienen los mismos problemas y comparten las mismas actividades e ilusiones. Y gracias a esto la persona e puede expresar con mayor soltura y establecer un ambiente se confianza. Y esto influye mucho en el comportamiento y estilos de vida de las personas. (Jiménez Castuera)

### c. El ámbito escolar

La escuela también es otro ámbito que juega un rol muy importante en los estilos de vida de las personas; en la socialización, práctica de la actividad física y deportiva de las personas. En este caso de los estudiantes, una adecuada programación en el área de educación física es muy importante ya que dependerá de esta para despertar el interés de los estudiantes por la práctica de actividades físicas. (Jiménez Castuera)

#### 2.2.3. Instrumentos de medida del estilo de vida

(Jiménez Castuera) Nos menciona que:

Entre los instrumentos más conocidos para medir los estilos de vida tenemos el inventario de conductas de salud escolar “the health behaviour in school children:

HBSC”, instrumento elaborado por la oficina regional europea de la organización mundial de la salud, no solo nos va ayudar a medir las variables de estilo de vida saludable como es: el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, alimentación, actividad física, consumo de drogas, higiene dental, los hábitos de descanso, el consumo de medicamentos, las conductas de riesgo y la prevención de accidentes. Si no también ayuda a evaluar aspectos como las variables sociodemográficas que son:

Edad, sexo y ocupación de los padres; entre otras variables.

A continuación se presenta diferentes instrumentos que son para medir los estilos de vida:

**INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN****AUTORES QUE LO CREARON****Y AÑO**

<b>The Health Behaviour in School Children (HBSC)</b>	Wold (1995)
<b>Teachers' Perceptions and Attitudes to Health Education Questionnaire (TPAHEQ)</b>	Apostolidou (1999)
<b>Cuestionario de Salud</b>	Rodríguez, Lemos y Canga (2001)
<b>Cuestionario de Actitud general hacia la salud</b>	Rodríguez, Lemos y Canga (2001)
<b>Índice de Estilo de Vida (IEV)</b>	Rodríguez, Lemos y Canga (2001)

**2.3. Los programas de educación física y los estilos de vida saludable****2.3.1. Estrategias de intervención en la Escuela**

Según, (Rué Rosell & Serrano Alfonso, 2014), profundizan en estrategias e intervenciones que brinda la educación física en la educación, así mismo la educación física contribuye a la creación de hábitos saludables en cada uno de los estudiantes. Dicen en dicha investigación que se debe educar a los estudiantes en la práctica de hábitos saludables, para así poder mejorar la enseñanza en la promoción de estilos de vida saludable. El desarrollo y promoción de actividades físicas en el área de educación física no solo servirá para un buen desarrollo de los estudiantes sino que ayudara a sentar bases para que ellos más adelante tengan una mejor vida adulta y gocen de una mejor salud y buena calidad de vida. Las autoras nos presentan diferentes perspectivas que sirven para intervenir y realizar programas escolares centrados en la Educación Física que a continuación las veremos:

**-Desde una perspectiva preventiva:** se puede intervenir en la edad escolar con la finalidad de prevenir y disminuir la obesidad o pérdida de peso, así mismo con la necesidad de educar para adquirir hábitos de estilos de vida saludable y tener un peso

corporal adecuado y saludable mediante la práctica de actividades físicas. Poniendo principal atención en estudiantes con algún problema presente. Por otro lado sin dejar de lado la alimentación sugiriendo el consumo de frutas y verduras.

- **Desde una perspectiva de la evaluación y eficacia:** al momento de realizar una programación de educación física, no solo basta con aplicarla, se tiene que evaluar si este programa funciona o no al momento de desarrollarla con los estudiantes. Medir que tan eficaz fue, si contribuyo para que los alumnos adquieran hábitos estilos de vida saludables.
  
- **Desde una perspectiva de la comunidad educativa:** se debe diseñar un programa con la finalidad de actuar como una herramienta preventiva en la edad escolar, donde se deben incluir a todos los que están involucrados en la comunidad educativa que son los estudiantes, los docentes, padres de familia y la comunidad. En los programas se debe incorporar más las actividades físicas y disminuir el tiempo dedicado al sedentarismo promoviendo alternativas saludables, y para impulsar un estilo de vida saludable. Al incluir a todos los que pertenecen a la comunidad educativa y en especial a los padres y madres de familia ayudara que en las prácticas se de una mejora en la práctica de la actividad física en los estudiantes en gran notoriedad y contribuye al éxito de las intervenciones elaboradas para la reducción de la obesidad.
  
- **Desde una perspectiva del contexto:** la práctica y estilos de vidas saludables va más allá de las escuelas, hay factores claves del contexto que pueden tener un rol muy importante en los comportamientos saludables de los estudiantes, los padres y los educadores, el ámbito social que rodea al estudiante y sus familiares influye de una manera muy significativa en la participación de las actividades físicas, por otro lado también esto influirá en las buenas formas de alimentaciones nutritivas, suficiente práctica de actividad física, prevención del hábito de fumar.

- **Desde una perspectiva de centrarse en comunidades vulnerables:** tenemos una gran relación entre el nivel socioeconómico y una buena calidad de vida y la salud de los seres humanos. Esto nos da entender que si hay estudiantes que pertenecen a estatus de vida socioeconómico bajo, ellos van a tener una calidad de vida y salud más baja.

### **2.3.2. Mejora de hábitos de los estilos de vida saludable**

En la actualidad cada día es más preocupante la situación de que la población no adquiere estilos de vida saludables, y especialmente en la época escolar; por ejemplo no desayunan de manera adecuada y saludable, poca práctica de actividades físicas, disminuir el consumo de golosinas, etc. En la edad escolar se debe tener en cuenta mucho el compromiso de los estudiantes, docentes y padres de familia, para así mejorar los hábitos que tenemos en nuestras vidas diarias. Es difícil afrontar un sin número de factores que no rodean pero no es imposible mejorar dichos hábitos, en el área de educación física se debe de incentivar a los estudiantes a mejorar dichos hábitos e incitar a seguir practicándolos en su vida diaria dentro y fuera de las escuelas y tener estos hábitos saludables en la edad adulta.

Así mismo, para que los estudiantes puedan adquirir hábitos saludables para su vida diaria debemos tener y gran compromiso del profesor o profesores encargados del área de educación física, que apliquen un programa donde incluya actividades para poder adquirir mejores hábitos saludables y por qué no incluir a los demás que integran la plana docente; con las actividades que el profesor implementa en su programa propiciar la posibilidad de cambio con la participación activa y voluntaria de los estudiantes, sin dejar de lado el análisis de los hábitos y actividades físicas de los alumnos al llevar a la práctica el programa; los estudiantes tienen que tomar conciencia acerca de los beneficios, consecuencias y dificultades que presentan al desarrollar las actividades físicas; por otro lado, el alumno se tiene que comprometer a llevar una vida saludable; al desarrollar las actividades en el área de educación física se tiene que dar una responsabilidad compartida, mejor dicho el estudiante y profesor

poner de su parte, sin dejar de lado que el profesor tiene que dar seguimiento al avance de cada estudiante y finalmente el profesor tiene que evaluar si el programa que aplico tuvo resultados a favor o no. (Pérez López & Delgado Fernandez, 2013), nos dicen, en su investigación que al realizarse una intervención escolar hace que los estudiantes se comprometan a modificar sus hábitos de vida para conseguir estilos de vida y comportamientos que sean más saludables, viables y efectivas, y así poder alcanzar efectos que se mantienen en el tiempo una vez terminada la intervención.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Si los estudiantes de educación secundaria participan activamente en las actividades programadas en la enseñanza de educación física mejoran de una manera muy significativa sus estilos de vida.

**SEGUNDA:** Hacer una buena programación de educación física donde las actividades programadas despierten el interés en los estudiantes de educación secundaria e implicara notablemente en la participación de los estudiantes y la mejora de sus estilos de vida saludable.

**TERCERA:** Los programas de educación física influyen en gran manera en los comportamientos que son relativamente estables de los individuos o grupos.

## RECOMENDACIONES.

- Promover la participación activa: Fomentar y reforzar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física mediante la implementación de actividades atractivas y desafiantes.
- Variedad de actividades: Ofrecer una variedad de actividades físicas que se adapten a los intereses y habilidades de los estudiantes, para mantener su compromiso y motivación.
- Educación sobre estilos de vida saludables: Integre la educación sobre estilos de vida saludables en el plan de estudios de educación física, de modo que los estudiantes comprendan la importancia de una vida activa y equilibrada.
- Involucrar a los padres: Comunicar los beneficios de la participación activa en la educación física a los padres y alentándolos a apoyar y promover la actividad física en casa.
- Diseñar un plan de estudios atractivo: Desarrollar un plan de estudios de educación física que incluya una variedad de actividades divertidas y desafiantes, y que se adapte a las preferencias de los estudiantes.
- Considerar las diferencias individuales: Tener en cuenta las diferencias individuales en habilidades y preferencias de los estudiantes al programar actividades, de modo que todos se sientan incluidos y motivados.
- Evaluación continua: Realizar una evaluación continua de la efectividad del programa de educación física y ajustar la programación según sea necesario para mantener el interés y la participación de los estudiantes.
- Colaboración interdisciplinaria: Trabajar en colaboración con otros docentes y profesionales de la salud para integrar la educación física en un enfoque más amplio de la promoción de estilos de vida saludables en la escuela.

- Dado que los programas de educación física influyen en gran medida en los comportamientos estables de los individuos o grupos, se pueden considerar las siguientes recomendaciones:
- Enfoque a largo plazo: Diseñar programas de educación física con un enfoque a largo plazo, reconociendo que los cambios en los comportamientos llevan tiempo y constancia.
- Monitoreo y seguimiento: Implementar sistemas de seguimiento y monitoreo para evaluar el impacto a largo plazo de los programas de educación física en los comportamientos de los estudiantes.
- Promoción de la continuidad: Fomentar la continuidad de la actividad física fuera del entorno escolar, proporcionando recursos e información sobre opciones de actividad física extracurricular y comunitaria.
- Educación sobre la importancia a largo plazo: Informar a los estudiantes sobre cómo las elecciones de estilo de vida pueden afectar su bienestar a largo plazo, incentivando la adopción de comportamientos saludables desde temprana edad.

## REFERENCIAS CITADAS

- Aulafacil: Programación didáctica, características.* (s.f.). Obtenido de <https://www.aulafacil.com/cursos/pedagogia/formador-de-formadores/programaciondidactica-caracteristicas-19391>
- Betancor León, M., & Vilanou Torrano, C. (1995). *Historia de la educación física y el deporte a través de los textos*. Barcelona: Promociones y publicaciones universitarias.
- Boulch, L. (1979). Educación física como ciencia.
- Devís, J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niñas/os y jóvenes: La escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 71-86. Obtenido de <https://www.rpd-online.com/article/view/293/289>
- Fernandez Rio, J., & Méndez Giménez, A. (junio de 2016). El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física. *Federación Española de Docentes de Educación Física*, 201- 206. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464040.pdf>
- Fernandez Rio, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez Pueyo, Á., & Aznar Cebamanos, M. (Marzo de 2016). MODELOS PEDAGÓGICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA: CONSIDERACIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS PARA DOCENTES. 55-75. Obtenido de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/425/414>
- Fullat. (1978). La educación física y la pedagogía.
- Jiménez Castuera, R. (s.f.). *Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación física de secundaria*. Universidad de Extremadura. Caldereros.
- Linares, J. (2002). objetivo de programación.

Marqu ez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2012). Actividad Física y Salud. *estilos de vida y actividad física*. (D. d. Santos, Ed.) Madrid.

Obtenido de

<https://books.google.com.pe/books?id=obmrUIHxAdcC&printsec=frontcover&dq=la+educaci%C3%B3n+fisica+y+los+estilos+de+vida+saludable&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwivxc6xl8vnAhXExVkKHf0ODzkQ6AEIXjAG#v=onepage&q&f=false>

Parlebas. (1981). Pedagogía de la educación física.

Pérez López, I., & Delgado Fernandez, M. (abril de 2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes de educación física escolar. *Revista de educación*, 314-337. Obtenido de

[https://www.researchgate.net/profile/Isaac\\_Perez-](https://www.researchgate.net/profile/Isaac_Perez-Lopez/publication/266128842_Mejora_de_habitos_saludables_en_adolescentes_de_sd_e_la_educacion_fisica_escolar/links/542572260cf238c6ea740c2a/Mejora-de-habitos-saludables-en-adolescentes-desde-la-educacion-fisi)

[Lopez/publication/266128842\\_Mejora\\_de\\_habitos\\_saludables\\_en\\_adolescentes\\_de\\_sd\\_e\\_la\\_educacion\\_fisica\\_escolar/links/542572260cf238c6ea740c2a/Mejora-de-habitos-saludables-en-adolescentes-desde-la-educacion-fisi](https://www.researchgate.net/profile/Isaac_Perez-Lopez/publication/266128842_Mejora_de_habitos_saludables_en_adolescentes_de_sd_e_la_educacion_fisica_escolar/links/542572260cf238c6ea740c2a/Mejora-de-habitos-saludables-en-adolescentes-desde-la-educacion-fisi)

Pérez Porto, J., & Merino, M. (s.f.). *Definición.de*. Obtenido de <https://definicion.de/programaeducativo/>

Pérez, r. (1966).

Ru  Rosell, L., & Serrano Alfonso, M. (2014). Educación física y promoción de la salud: Estrategias de intervención en la escuela. *Retos:Nuevas tendencias en educación física, docente y recreación*(25), 186-191. Obtenido de

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/49164/1/631241.pdf>

Sainz Varona, R. (1992). Historia de la educación física. Cuadernos de sección.

UNESCO. (1979). Carta internacional de la educación física y el deporte.