

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Modelo pedagógico educación para la salud y la necesidad de la novedad sobre hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de 8° EGB en clases de educación física

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.


Autores:

Wilson Santiago León Lojano

William Xavier Rivera Villa

Director:

Nelson Albino Cobos Bermeo

ORCID:  0000-0002-5372-6732

Cuenca, Ecuador

2023-08-29

Resumen

Los modelos pedagógicos usados durante las clases de Educación Física (EF), deben dar respuestas a determinado contexto histórico, geográfico y social; sin embargo, resulta alarmante el predominio de modelos tradicionalistas caracterizados por una educación de órdenes que no permite la generación de hábitos más saludables (mejores niveles de actividad física (AF) y hábitos alimenticios (HA)); motivo por el que, el modelo pedagógico emergente Educación para la Salud (EpS) surge para la promoción de estilos de vida saludables mediante la EF; generando que, los estudiantes mantengan una vida activa y consoliden HA saludables. El objetivo del estudio es evaluar el efecto del modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad sobre los hábitos alimenticios y de Actividad Física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física. La investigación es de tipo pre experimental, nivel descriptivo y enfoque cuantitativo, con una muestra de 25 estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral, las variables se analizarán en tres instancias de la intervención: Pre test, Post test y Re test. Dentro de los resultados se observó en la novedad, que los estudiantes obtuvieron un nivel de Motivación Extrínseca, con una media que aumentó levemente ($\bar{x}2,63$ a $\bar{x}3,24$); los HA, mantuvieron un predominio de HA Saludables, con un ligero aumento de la media ($\bar{x}21,32$ a $\bar{x}22,08$) y en la AF existió un leve aumento luego de la intervención ($\bar{x}2,24$ a $\bar{x}2,52$). Podemos concluir que, una vez terminada la intervención y obtenidos los resultados, se pudo evidenciar que en las variables (AF, HA y Novedad) si existieron cambios; sin embargo, estos no fueron significativos.

Palabras clave: educación física, estilos de vida saludables, modelos pedagógicos



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no comprende el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos del autor.

Repositorio Institucional: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The pedagogical models used during Physical Education (PE) classes should respond to a given historical, geographical, and social context. However, the predominance of traditionalist models characterized by education of orders that do not allow the generation of healthier habits (better levels of physical activity (PA) and eating habits (EA)) is alarming. For this reason, the emerging pedagogical model Education for Health (EfH) arises for the promotion of healthy lifestyles through PE, generating that students maintain an active life and consolidate healthy HA. The objective of this study is to evaluate the effect of the pedagogical model Education for Health together with the Novelty on eating habits and Physical Activity in 8th EGB students of the Herlinda Toral Educational Unit during Physical Education classes. The research is of pre-experimental type, descriptive level, and quantitative approach, with a sample of 25 students of 8th EGB of the Herlinda Toral Educational Unit. The variables will be analyzed in three instances of the intervention: Pre-test, Post-test, and Re-test. Within the results, it was observed in the Novelty that the students obtained a level of Extrinsic Motivation, with a mean that increased slightly ($\bar{x}2.63$ to $\bar{x}3.24$); the EH maintained a predominance of Healthy EA, with a slight increase in the mean ($\bar{x}21.32$ to $\bar{x}22.08$) and PA there was a slight increase after the intervention ($\bar{x}2.24$ to $\bar{x}2.52$). We can conclude that, once the intervention was completed and the results obtained, it was possible to show that there were changes in the variables (PA, EA, and Novelty); however, these were not significant.

Keywords: physical education, healthy lifestyles, pedagogical models



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I:	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS	12
1.1 Problema	12
1.2 Justificación	14
1.3 Objetivo General	16
1.4 Objetivos Específicos	16
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	17
2.1 Modelo Pedagógico	17
2.1.1 Modelos pedagógicos en EF	18
2.1.2 Modelo Pedagógico Emergente Educación para la Salud EpS	20
2.1.3. Teoría de la Autodeterminación	21
2.1.4 Necesidad de Novedad	22
2.1.5. Evaluación del Grado de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas.	25
2.2 Hábitos Alimenticios (HA)	26
2.2.1 Beneficios de Mantener Buenos Hábitos Alimenticios.	26
2.2.2 Hábitos Alimenticios en Adolescentes	26
2.2.3 Hábitos Alimenticios en el Ecuador	27
2.2.4 Evaluación de los Hábitos Alimenticios	27
2.3 Actividad Física (AF)	28
2.3.1 Beneficios de la Actividad Física	29
2.3.2 Actividad Física en Adolescentes	29
2.3.3 Actividad Física en el Ecuador	31
2.3.4 Evaluación de AF	31
2.4 Modelos Pedagógicos y su Impacto en los HA y AF	32
CAPÍTULO III:	
METODOLOGÍA	33
3.1 Tipo de Investigación	33
3.2 Participantes y Características del Contexto	33
3.2.1 Unidad Educativa Herlinda Toral	33
3.2.2. Participantes.....	34
3.3 Criterios de Exclusión e Inclusión	34

3.4 Aspectos Éticos	34
3.5 Materiales y Métodos para la Recolección de Datos	35
3.5.1 Escala de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.....	35
3.5.2 Cuestionario de Comportamiento Alimentario.....	37
3.5.3 Cuestionario de actividad física PAQ-A	40
3.5.4. Medidas Antropométricas: Índice de Masa Corporal Según la Edad	42
3.6 Programa de Intervención	44
3.6.1 Descripción del Programa.....	45
3.6.2 Tiempo de Duración del Programa de Intervención	47
3.6.3 Compromisos Saludables	47
3.7 Intervención.....	47
3.7.1 Cronograma de Actividades	47
3.8 Análisis estadístico	51
CAPÍTULO IV:	
RESULTADOS.....	52
4.1 Análisis Estadístico	52
4.1.1 Datos Demográficos	52
4.1.2 Variables independientes.....	52
4.1.3 Variables dependientes	53
4.2 Análisis antropométrico	54
4.3 Discusión	55
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES	57
5.1 Limitaciones del Estudio.....	57
5.2 Recomendaciones	58
REFERENCIAS	59
ANEXOS.....	65
Anexo A.....	65
Anexo B.....	67
Anexo C	69
Anexo D	71
Anexo E.....	74
Anexo F	75
Anexo G	76
Anexo H	79

Anexo I 80

Anexo J 82

Índice de figuras

Figura 1. Continuo de motivación.....	23
Figura 2. Prevalencia de actividad física en jóvenes de 10 a menos de 18 años según sexo y edad.....	31
Figura 3. Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas	36
Figura 4. Cuestionario de Comportamiento Alimentario	38
Figura 5. Cuestionario de AF para Adolescentes.....	41
Figura 6. Índice de masa corporal Niñas y Adolescentes	43
Figura 7. Índice de masa corporal Niños y adolescentes	44
Figura 8. Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables y actividad física en el alumnado	45

Índice de tablas

Tabla 1. Modelos pedagógicos en Educación Física.....	18
Tabla 2. Modelos pedagógicos.....	19
Tabla 3 Continuo de motivación	24
Tabla 4. AF en el contexto internacional	30
Tabla 5. Criterios de inclusión y exclusión	34
Tabla 6. Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables	45
Tabla 7. Compromisos saludables.....	47
Tabla 8. Cronograma del programa de intervención Decálogo para la promoción de hábitos saludables.....	48
Tabla 9. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según datos demográficos	52
Tabla 10. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según los resultados de la Novedad	52
Tabla 11. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según los resultados hábitos alimenticios y de AF	53
Tabla 12. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según características antropométricas	54

Agradecimientos

Quisiera agradecer primeramente a Dios por permitirme seguir firme en mi travesía hacia la consecución de este logro académico.

De igual forma, quisiera agradecer a mi familia; pues, su comprensión, cariño y apoyo ha permitido que no desfallezca en el camino.

Así mismo, al Dr. Nelson Cobos; quien, con su guía y paciencia, ha permitido que se llegue a cumplir con este objetivo después de varias adversidades. Para finalizar, al Mgtr. Xavier Coronel, quien supo ser un orientador en momentos muy importantes de este trayecto.

Agradecimientos

El presente trabajo le agradezco principalmente a Dios, por darme fuerza, guiarme para continuar en este proceso y obtener uno de los anhelos más esperados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, permitiéndome llegar a cumplir hoy un sueño más e inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, a mis hermanos y pareja por estar siempre presentes, acompañándome y dándome apoyo moral, para no desistir.

A mi compañero de investigación, que además de ser parte de este proyecto, es un gran amigo, una gran persona y alguien fundamental en el proceso y finalización de este proyecto.

Agradezco también a los docentes que me han enseñado, por haber compartido sus conocimientos y aconsejarme a lo largo de mi formación educativa. De manera especial, al Dr. Nelson Cobos tutor de nuestro proyecto de investigación, quien nos ha guiado con paciencia, y conocimiento como docente; así mismo, al Mgtr. Xavier Coronel quien supo aclararnos dudas, ayudarnos y ser un pilar importante a través de todo este proceso.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, en el contexto nacional, la población adolescente presenta bajos niveles de **Actividad Física (AF)**, menos del 50% es físicamente activa según Andrade, et al. (2019) y la encuesta de Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador, INEC (2023). sumado a ello, Llerena Piñeiros M. (2015) expone que es preocupante los **Hábitos Alimenticios (HA)** generados por los adolescentes, ya que, la misma está basada en exceso de comidas chatarras, azúcares y bebidas gaseosas que suponen problemas para la salud.

La **Educación Física (EF)** debería responder ante estos problemas; sin embargo, en esta asignatura aún predomina los modelos tradicional y dominante que no ayudan a solucionar la problemática actual. Por ello, se planteó utilizar dentro de las clases de EF al **Modelo pedagógico Educación para la Salud (EpS)**; el cual busca convertir hábitos pocos saludables en protectores de salud, junto con la necesidad de **Novedad**, recientemente propuesta y que ha demostrado asociarse positivamente con el bienestar de los estudiantes según González-Cutre, et al. (2023); como medio para generar y consolidar hábitos de AF y alimentación más saludable en el estudiante.

Dado la importancia del tema para docentes de EF; y especialmente para los adolescentes, el fin de esta investigación es aportar información sobre el efecto del modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad sobre los hábitos alimenticios y de Actividad Física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS

1.1 Problema

Los modelos pedagógicos y los contenidos usados durante las clases de Educación Física (EF) representan un aspecto importante para el adolescente dentro de su desarrollo educativo. Fernández-Río, et al. (2016) mencionan que la comprensión teórica y aplicación práctica de los modelos pedagógicos no son una tarea fácil y requiere de una formación adecuada; además argumentan que, la utilización equilibrada y coherente de un modelo pedagógico, favorecerá la motivación e implicación del alumnado. De esta manera la enseñanza puede alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes; sin embargo, resulta preocupante la hegemonía de los modelos pedagógicos tradicional y dominante Camacho (2003), en el contexto de la EF actual. Estos se caracterizan por una educación que impone órdenes al estudiante y privilegia constantemente el perfeccionamiento del cuerpo para la disciplina o para el rendimiento físico. Estos modelos no ayudan a generar hábitos saludables en el adolescente, pues la evidencia demuestra que existe descenso progresivo de la práctica de actividad física (AF) con la edad, disminuyendo especialmente en la adolescencia Romero, et al. (2011); y no combate una alimentación poco saludable caracterizada por un exceso de carnes, embutidos y alimentos con alta densidad energética, como bebidas carbonatadas (ricos en grasas y azúcares refinados) y por un déficit en la ingesta de frutas, verduras y cereales.

La OMS menciona que los adolescentes deben realizar al menos una hora de AF diaria, moderada a vigorosa. En Ecuador es alarmante que la población adolescente físicamente activa pase de 32,6% según Andrade, et al. (2019) a un 8,4% en 2022, según la encuesta de Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador. La misma encuesta realizada por el INEC (2023) demuestra estos niveles se relacionan con una mala inversión del tiempo libre, pues la población adolescente presenta una media de 180 min diarios de comportamientos sedentarios, asociada a la utilización de la tecnología (juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento), generando que la AF se vea reducida y su salud empiece a complicarse, García (2019).

Conjuntamente con la falta de AF, Greppi (2012) menciona que la alimentación en adolescentes se centra en la comida rápida, entre un 30% al 40% de sus comidas son fuera de casa, con una alta tendencia al consumo de productos snack, golosinas y comidas rápidas,

demostrando que los adolescentes no tienen conciencia para alimentarse conforme a la pirámide nutricional y el plato del buen comer Alvarado & Luyando, (2012).

La EF como disciplina debe pretender que los estudiantes aprecien, entiendan, valoren y reconozcan la asignatura, la AF y más componentes saludables (en el presente estudio la alimentación), mediante contenidos que influyan de manera positiva y significativa García (2021). Bajo esta consideración, se han integrado modelos alternativos denominados Emergentes, que se ocupan de dichos aspectos; además, buscan el desarrollo integral del estudiante por medio de la enseñanza recíproca, resolución de problemas y un ambiente en el cual la relación docente – alumno tenga un carácter más dialógico, donde ambos aporten en el proceso de enseñanza aprendizaje Camacho (2003). Sin embargo, a pesar de ser los modelos más indicados, estos no son tomados en cuenta dentro de las instituciones. De ahí que, Bentancur, et al. (2018) comenten que las prácticas desarrolladas en la clase de EF; en la actualidad, sigan amparadas en metodologías tradicionales; razón por la cual, los estudiantes manifiestan inconformidad debido a clases rutinarias; por lo cual, demandan actividades más interesantes.

Con estas pretensiones, resulta oportuno la utilización de uno de los modelos recientemente planteados por Haerens et al. (2011) el modelo pedagógico Educación para la Salud (EpS); el cual, ha surgido para la promoción de estilos de vida más saludables mediante la EF, este modelo está apoyado en la noción de Siedentop (1996) citado por Fernández-Río, et al. (2016), el cual propone como tema principal, hacer del estudiante un ser que aprenda a valorar y practicar actividades que mejoren su salud y el bienestar por el resto de sus vidas; es decir, que los estudiantes valoren una vida físicamente activa y que consoliden buenos hábitos alimenticios.

Dado que el enfoque se basa en valorar y disfrutar la vida saludable, es necesario la incorporación de un estilo de enseñanza basado en la llamada Teoría de la Autodeterminación (TDA) Ryan & Deci (2017). Esta teoría establece que el docente desempeña un papel clave a la hora de satisfacer o frustrar ciertas necesidades psicológicas básicas que son comunes a todo el estudiantado. Estas necesidades son la autonomía, la competencia, la relación. Recientemente se ha propuesto una nueva necesidad: La novedad; la cual se define como la necesidad innata de experimentar algo que no se ha hecho antes o que es diferente de lo que habitualmente se hace González, et al. (2016) la cual permite evitar que el estudiante se desmotive, se aburra y se enfade por hacer siempre lo mismo; de esta manera, los estudiantes afrontarán los retos de una manera positiva gracias al desarrollo de su capacidad de adaptación y superación.

Es así como, la novedad se presenta como medio para la promoción de un estilo de vida saludable y activo mediante actividades relevantes, interesantes y agradables que influyan positivamente en la motivación intrínseca de los estudiantes para participar en AF fuera de la escuela y desarrollar buenos hábitos alimenticios.

En síntesis, actualmente la EF posee predominancia de modelos pedagógicos tradicionales que limitan el desarrollo del estudiante y que busca el perfeccionamiento del cuerpo para la disciplina o para el rendimiento físico, negando la oportunidad de generar estilos de vida más saludables en el estudiante. Por otra parte, los modelos pedagógicos emergentes resultan idóneos dentro de la educación para que el estudiante aprecie, entienda y valore la generación de hábitos saludables para el resto de su vida. Estos objetivos forman parte del modelo EpS, por medio de actividades interesantes (novedad), con el fin de incrementar las probabilidades de que el estudiantado cree y consolide hábitos saludables (AF y una alimentación saludable para el resto de su vida) García L. (2021).

Al ser un modelo poco utilizado por las instituciones nos lleva a preguntar ¿Cómo influye el modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad sobre los hábitos alimentarios y de Actividad Física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física?

1.2 Justificación

Mckenzie, et al. (2016) mencionan que desde hace mucho tiempo los modelos pedagógicos de EF se basaban en estilos de enseñanza de mando directo, orientadas al deporte y perfeccionamiento físico que no aborda las necesidades motivacionales propuestas por la TDA que son: autonomía, competencia, relación y novedad; haciendo hincapié en esta última para incentivar a mantener un estilo de vida saludable donde la AF sea parte del día a día. Para cumplir con este objetivo hallamos necesario la incorporación del modelo pedagógico EpS, el cual incluye en sus contenidos el conocimiento y comprensión de la importancia de la AF, la organización del estilo de vida y el desarrollo de estrategias de autogestión Fernández-Río, et al. (2016). Paralelamente, Mckenzie, et al. (2016) destacan sobre el modelo EpS que en sus sesiones:

“El tiempo de educación física debe ser agradable, experiencia altamente activa durante la cual los estudiantes aprenden habilidades generalizables de movimiento y comportamiento que se transferirán a diversas actividades, deportes y juegos que se ofrecen en la escuela, en la comunidad y más adelante en la vida.”

Apoyando, de esta manera la importancia de la novedad como medio para cumplir con la meta principal del modelo EpS: “*Actividad física para toda la vida*”; no obstante, Haerens, et al. (2011), mencionan que es necesario la incorporación de más hábitos relacionados con la salud; por lo cual, la meta ha sido modificada para este estudio a: “*Actividad física y alimentación saludable para toda la vida*”.

Como menciona Romero, et al. (2011); para obtener mayor involucramiento por parte de los estudiantes es necesario el apoyo familiar; pues, el mismo autor expone que desde la perspectiva de los padres la asignatura de EF debe tener una reorientación hacia la mejora de la salud y ha de promover hábitos y estilos de vida saludables, y que el centro escolar es un elemento clave en la promoción de la actividad físico-deportiva.

Por ello, el proyecto está enfocado en adolescentes, puesto que los hábitos alimenticios (HA) inapropiados, sumado al descenso en la práctica de AF pueden ser más graves en esta etapa, de no tomar medidas a tiempo sobre sus estilos de vida; existe además, una alta probabilidad de que el adolescente se convierta en un adulto con sobrepeso y sedentario, las cuales son responsables de las enfermedades crónicas más importantes como son la hipertensión arterial dislipemia, diabetes mellitus tipo 2, agravamiento de enfermedades respiratorias, etc. Castro & Gárces Rimón (2016).

Mediante una búsqueda bibliográfica centrada en proyectos en los que se aplique el trabajo conjunto entre el modelo pedagógico EpS y la Novedad en el contexto educativo, se halló poca evidencia; sin embargo, se encontraron varios estudios en los que trataban estas variables por separado, destacamos a Fernández Espínola, et al. (2020) quienes señalan la importancia de la satisfacción de la necesidad de novedad pues esta se relaciona con una motivación autónoma hacia una intención de ser físicamente activo; podemos nombrar también a Aibar, et al. (2021) quienes demuestran que satisfacer la novedad en clases de EF podría incrementar las intenciones de que el estudiante sea activo físicamente fuera de las instituciones educativas. Mientras que, el modelo pedagógico EpS, ha sido desarrollado en programas centrados en deportes, juegos y recreación activa para niños (*SPARK*), programas con el objetivo de; según Mckenzie, et al. (2016), combatir los bajos niveles de AF y condición física de niños y adolescentes y que, ha demostrado aumentos en los niveles de AF para su población objetivo; sin embargo, no presenta ninguna mejora en los HA. Borja González & Pozo Serrano (2017) mencionan que este modelo pedagógico tiene como característica ser un transformador de estilos de vida poco saludables en estilos protectores de la salud; por lo que, creemos debe existir la posibilidad de generar y consolidar buenos

HA y de AF; sin embargo, los mismos autores aclaran que este modelo no ha sido suficientemente abordado.

Por ello surge el presente estudio, ante la importancia de generar y consolidar hábitos saludables en edades tempranas para lo cual consideramos es necesario cambiar los modelos pedagógicos con los que se llevan a cabo las clases de EF en la actualidad y abordar nuevos modelos pedagógicos con el modelo pedagógico EpS; junto con la necesidad de Novedad, como el medio más adecuado para cumplir con nuestros fines; beneficiando a las instituciones educativas y, principalmente a los estudiantes y docentes; ya que podría generar cambios en los HA y de AF; además, se demostraría y ayudaría a los educadores físicos a comprender su importancia en la promoción de la salud.

1.3 Objetivo General

Evaluar el efecto del modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad sobre los hábitos alimenticios y de Actividad Física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física.

1.4 Objetivos Específicos

- Determinar el estado de satisfacción de la necesidad de novedad, los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física.
- Aplicar el programa Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables de vida en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física.
- Analizar los efectos del programa sobre la satisfacción de la necesidad de novedad, los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Modelo Pedagógico

Los modelos pedagógicos pueden entenderse según Garzón-Saladen & Romero- González (2018); como un sistema que desea interrelacionar a los agentes básicos de la comunidad educativa (docentes, directivos, alumnos, padres) con el conocimiento científico, para de esta manera, conservar, producir y recrear lo aprendido en un contexto histórico, geográfico y cultural determinado.

Según Camacho (2003); los modelos pedagógicos sirven para establecer reglas y pautas que sirvan de guía en el proceso educativo; mientras que, Vives (2016) menciona que, los modelos pedagógicos son una clara representación de la teoría pedagógica que permite ir por el camino coherente y correcto hacia el logro de los objetivos educativos propuestos por la unidad educativa. En su estudio Haerens, et al. (2011) citando a Metzler (2005) expone que un modelo pedagógico es un plan integral y coherente la cual guía la enseñanza; propone además, que se debe cumplir con ciertos requisitos para ser considerado modelo pedagógico como: tener una base teórica, presentación de resultados de aprendizaje esperados (implementación), actividades secuenciadas y apropiadas para el desarrollo del estudiante; se presenta además, las expectativas del docente y del alumno, la estructura de las tareas y los mecanismos que se usan para la evaluación.

En base a lo mencionado, Fernández-Río, et al. (2021) han definido a los modelos pedagógicos como planteamientos a largo plazo que proporcionan una guía de enseñanza comprensiva y coherente para lograr objetivos de aprendizaje concretos a través de planes, decisiones y acciones acordes que respondan a determinados contextos.

Garzón-Saladen & Romero- González (2018) sostienen que para la construcción de los modelos pedagógicos es necesario responder las siguientes preguntas: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿qué y cómo evaluar?; pues de esta manera, se definen los contenidos, la manera de transmitirlos y comprender el nivel de logro de los objetivos que se han propuesto; no obstante, Vives (2016) propone mayor número de preguntas orientadoras cómo: ¿Con qué propósito se desarrolla el proceso educativo?, ¿Quiénes integran el acto educativo?, ¿Qué rol ocupa el maestro?, ¿Qué rol ocupa el estudiante?, ¿Cómo debe ser la relación entre maestros y estudiantes?, ¿Qué conocimientos y saberes se deben enseñar y aprender?, ¿Cómo se presentan, se interactúa y se accede a los conocimientos?, ¿Qué estilos de

aprendizaje se utilizará?, ¿Cuándo se abordan los conocimientos y saberes?, ¿Cómo se evalúa el aprendizaje?, ¿Con qué recursos humanos, físicos y materiales se apoya el proceso educativo?.

Adoptar un modelo pedagógico no es una tarea sencilla; puesto que, se debe responder a las necesidades que tenga el contexto de una comunidad en específico y de cierto momento histórico, social, económico y político determinado; es por ello que, adoptar un modelo pedagógico incorrecto convierte al proceso educativo en una actividad sin sentido, así lo menciona Vives (2016).

Para su correcta implementación, es necesario que el docente junte el modelo pedagógico con los estilos de enseñanza para así alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes; de esta manera, es posible llegar a una instrucción que se aleje de la teoría o del docente. Fernández-Río, et al. (2016).

2.1.1 Modelos pedagógicos en EF

Los modelos pedagógicos han llegado a afianzarse dentro de la EF actual, sufriendo algunas evoluciones importantes durante los últimos 50 años, pues según Fernandez-Rio, et al. (2018) Los modelos pedagógicos han evolucionado del Modelo Comprensivo (TGfU) a finales de los años 70, a la llamada Práctica Basada en Modelos, hasta llegar a los Modelos Pedagógicos actuales.

En su tesis, Castro, et al. (2014), citando a Camacho (2003); distinguen tres modelos pedagógicos en EF:

Tabla 1. Modelos pedagógicos en Educación Física.

Modelos pedagógicos en Educación Física <i>Castro, et al. (2014), Camacho (2003)</i>	
Tradicional o Decadente	La finalidad es formar un ser con valor religioso, disciplinado y repetidor. El docente es la máxima autoridad, posee un gran conocimiento que ha de tener que transmitir. El estudiante debe asimilar todos los conocimientos transmitidos por el docente con gran sacrificio y; sobre todo, debe ser disciplinado. Los contenidos están definidos por el docente tomando como referencia el legado cultural; por ello, su evaluación es de carácter sumativa y está controlada por el docente.

Tecnocrático o Dominante	<p>Tiene como finalidad desarrollar habilidades y destrezas para la competencia, con énfasis en el récord y el individualismo. El docente controla el proceso que está determinado por los organismos de educación del contexto. El estudiante es un sujeto que debe desarrollar habilidades y destrezas para la competencia. Los contenidos están determinados por los organismos de educación y se basan en el deporte de rendimiento. Su evaluación tiene carácter sumativo y es estructurada por el docente a partir de los parámetros que lo establecen los organismos de educación, se evalúa; sobre todo, las destrezas y fundamentos deportivos.</p>
Integrado o Emergente	<p>Busca desarrollar un sujeto crítico, creativo, motriz y que sea capaz de interaccionar con la sociedad. El docente es quien posee el conocimiento; pero, comparte la autoridad con el estudiante mediante el diálogo, guiando procesos y orientando. El estudiante comparte sus capacidades y conocimientos con el docente. Los contenidos se los plantea de manera participativa, tomando como punto de partida el currículum base; por ello, la evaluación es de carácter formativo y participativo con la existencia de coevaluación y autoevaluación.</p>

Más recientemente, Fernández-Río, et al. (2016) clasifican en dos a los modelos pedagógicos utilizados durante las clases de EF:

Tabla 2. Modelos pedagógicos.

Modelos pedagógicos en EF según Fernández-Río, et al. (2016)

Modelos pedagógicos básicos o consolidados	<p>Se trata de aquellos modelos que han tenido una primera y más amplia expansión. Dentro de este modelo se encuentra el Aprendizaje Cooperativo, Educación Deportiva, Comprensión de Iniciación Deportiva, Responsabilidad personal y social. Estos modelos tienen como característica principal el deporte de rendimiento de ahí que Betancur-Agudelo, et al. (2018) mencionan que la</p>
--	---

educación física aún está relacionada con la metáfora “cuerpo- máquina”.

Modelos pedagógicos
emergentes

Según Fernández-Río, et al. (2016) los conforman modelos cumplen con las normas para ser considerados modelos pedagógicos: tener base sólida, existir investigación sobre su desarrollo e implementación; además, de haber sido probados en diferentes contextos. Dentro de este modelo se incluye: Educación aventura, Alfabetización Motora, Modelo Ludo técnico, Autoconstrucción de materiales, Educación para la salud. Estos modelos se caracterizan en fomentar la autonomía, responsabilidad y hacer entender al estudiante que la práctica de AF debe ser fundamental para lo largo de su vida.

2.1.2 Modelo Pedagógico Emergente Educación para la Salud EpS

Este modelo está desarrollado a partir de los ideales de Siedentop, (1996) el cual menciona que los estudiantes deben valorar una vida físicamente activa dentro y fuera de la institución; es decir, que los sujetos sean capaces de aprender, valorar y practicar la AF apropiada que mejore su salud y el bienestar por el resto de sus vidas. Fernández-Río, et al. (2016) utilizan estos ideales y proponen una “*Actividad Física para toda la vida*”. Como lo mencionan Julián-Clemente, et al. (2021) el objetivo prioritario de este modelo es desarrollar identidades activas en los estudiantes para que sean capaces de tomar sus propias decisiones saludables para él y su entorno. Para lograr estas pretensiones Fernández-Río, et al. (2016) consideran que es necesario trabajar en la formación de los estudiantes en el dominio afectivo y no solo en el motor. De esta manera, se plantea que el aprendizaje debe incluir el conocimiento y la comprensión de la importancia de la AF, la organización del estilo de vida, el desarrollo de estrategias de autogestión y; sumado a ello, como los mencionan: Haerens, et al. (2011), es necesario incorporar más hábitos relacionados con la salud; de esta manera, junto a la AF, el presente estudio propone la alimentación como segundo hábito a mejorar.

Dado que se plantea el nuevo ideal de “actividad física y alimentación saludable para toda la vida”, el docente de EF juega un papel muy importante; por lo que, su estilo de enseñanza

deberá estar basado en la teoría de la autodeterminación (TDA) Ryan y Deci (2017), que considera la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como medio para cumplir con el ideal propuesto.

Si bien el modelo pedagógico EpS dentro de las clases de EF proporcionaría a los estudiantes valores, conocimiento y comprensión de hábitos saludables; Fernández-Río, et al. (2016) mencionan que este modelo es uno de los menos usados durante las clases de EF; pues como lo exponen Haerens, et al. (2011), una educación que se base en la salud aún no logra tener la importancia necesaria ni logra desafiar la prioridad dominante del deporte competitivo; inclusive, muchos educadores físicos no conocen su importancia en la promoción de la AF.

Para el éxito del modelo pedagógico, es necesario, la utilización de aspectos claves propuestos por Fernandez-Rio, et al. (2018); Julián-Clemente, et al. (2021) y Haerens, et al. (2011): quienes brindan estrategias para de influenciar de manera positiva sobre los hábitos saludables de los estudiantes:

- Realizar proyectos en los que la actividad física esté implícita.
- Trabajo interdisciplinar con otras áreas.
- Trabajar contenidos alternativos.
- Implicar a las familias y otros miembros de la comunidad educativa.
- Desarrollar de manera progresiva la autonomía y responsabilidad del estudiante, usando contenidos orientados para la construcción del conocimiento y que los mismos puedan ser transferidos fuera del ámbito escolar.
- Disponer actividades que desafíen a los estudiantes, las cuales estén adecuadas a sus capacidades, limitaciones e intereses.
- Planteamiento de temas saludables para fomentar el pensamiento crítico en el estudiante.
- Dentro de las actividades a realizar quedan suspendidos los juegos que impliquen eliminación; además, se recomienda que la evaluación no se realice mediante pruebas de aptitud física.

2.1.3. Teoría de la Autodeterminación

Durante las clases de EF cada estudiante tiene un perfil motivacional distinto; es así que, algunos estudiantes pueden disfrutar la totalidad de los contenidos que se le han planteado; mientras, otro grupo se encuentra poco motivado o desinteresados en los temas abordados, por ello surge la teoría de la autodeterminación (TDA) la cual ayuda a comprender cuáles son

los mecanismos psicológicos y sociales que permiten que los estudiantes puedan involucrarse más o menos durante las clases de EF. Jiménez-Loaisa, et al. (2021).

La TDA propone un conjunto de necesidades psicológicas básicas, innatas del ser humano que deben ser satisfechas. El docente juega un papel fundamental al momento de satisfacer o frustrar las necesidades psicológicas básicas; si se llega a cumplir con la primera, representaría que el estudiante valore la importancia de la actividad que realiza para de esta manera integrarlo a su estilo de vida disfrutando de la misma y generando bienestar González-Cutre, et al. (2016); mientras, la frustración se ha relacionado con experiencias de desmotivación Jiménez-Loaisa, et al. (2021).

González-Cutre, et al. (2016) citando a Deci y Ryan, (2000), distinguen tres necesidades psicológicas básicas: *Autonomía* que es la capacidad de tomar por su cuenta decisiones, sin presiones externas y amenazas, estaría satisfecha esta necesidad si se le da la oportunidad al estudiante de elegir y ser partícipe del proceso enseñanza-aprendizaje; mientras, la *Competencia*, hace referencia a las oportunidades que se le entrega al estudiante para que pueda experimentar que se puede obtener éxito y es capaz de alcanzar sus objetivos; y, la *Relación* que apoya la promoción de la interacción entre estudiantes durante las clases, manteniendo un buen clima y trato cercano con los estudiantes por parte del docente. Investigadores como González-Cutre, et al. (2016) hacen hincapié en la satisfacción de estas necesidades para generar una verdadera motivación hacia la práctica por parte de los estudiantes.

González-Cutre, et al. (2016) proponen la existencia de una cuarta necesidad: La Novedad; su satisfacción sería clave para generar una motivación más autónoma por parte del estudiante, menor desmotivación y aumento hacia una vida más activa fuera de la institución educativa. Por ello; en el presente estudio analizaremos únicamente el grado de satisfacción de la necesidad de Novedad; pues, como menciona Romero Elías (2017), la mayoría de los estudios que han evaluado esta necesidad se desarrollado en el entorno español; por lo que, es necesario comprender la importancia de esta necesidad en otros países, culturas y contextos.

2.1.4 Necesidad de Novedad

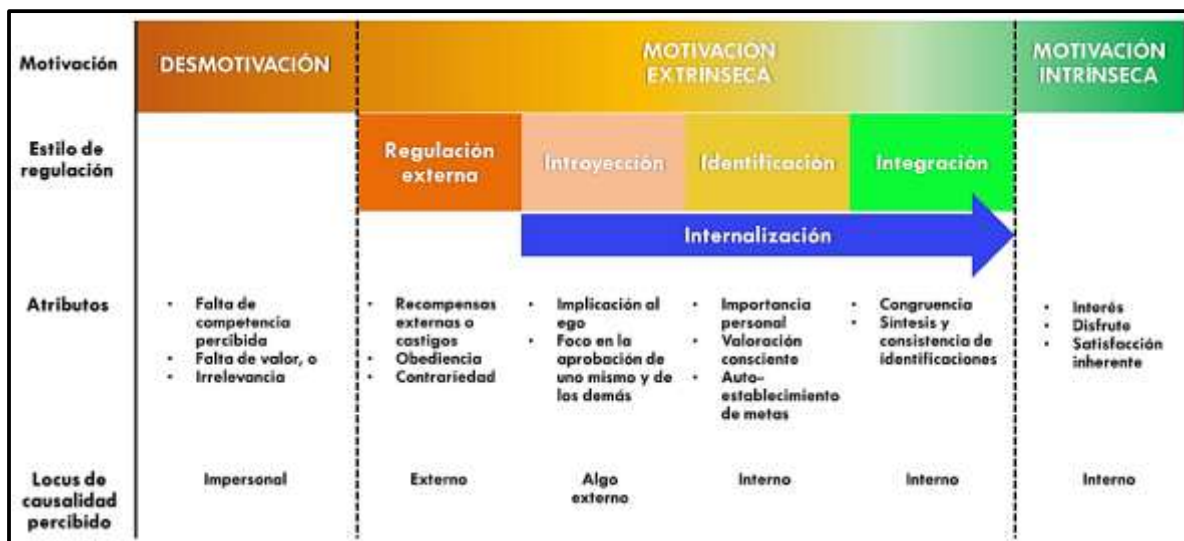
La novedad, una necesidad recientemente planteada y la cual; según, González-Cutre, et al. (2016), está recibiendo una atención importante como predictor para resultados positivos en EF. En estudios recientes, González-Cutre, et al. (2023), mencionan que la Novedad cumple con varios de los siguientes criterios para ser considerada como una necesidad psicológica

básica: 1). Está relacionado positivamente con el bienestar y negativamente con el malestar 2). Incluye experiencias y comportamientos determinados que guían hacia el bienestar 3). Es un mediador entre factores sociales, personales y resultados 4). Se relaciona con el resto de necesidades para trabajar en sinergia 5). Es un predictor de resultados positivos 6). La necesidad debe ser universal para todas las personas, edades y culturas.

González-Cutre et al. (2016) definen a la Novedad como la necesidad que tiene el sujeto de percibir algo que no ha experimentado previamente o se desvía de lo rutinario; es decir, brinda la oportunidad al estudiante que descubra cosas nuevas interaccionando con el entorno para así generar el disfrute de las experiencias; de esta manera, se forjaría un compromiso verdadero por parte del sujeto. Al involucrarse en actividades novedosas, el estudiante generaría una adaptación conductual hacia ciertas actividades, permitiéndole permanecer centrado en la actividad y disfrutando de la misma González-Cutre, et al. (2021). Los mismos autores mencionan que cuando se logra satisfacer la novedad, los estudiantes se sienten orgullosos de participar en la asignatura, permanecen concentrados y disfrutan de la clase; además que, ayudaría a combatir conductas menos adaptativas como lo son, el aburrimiento, el enfado y la desesperación; que provocaría, la sensación de no sentirse capaz de realizar correctamente las actividades en la clase.

El estudio de González-Cutre & Sicilia (2019) y Ferriz, et al. (2020) mencionan que la satisfacción de la necesidad de novedad se relaciona con una motivación intrínseca (Figura 1) por parte del estudiante. De esta manera se busca generar un verdadero interés por parte del estudiante hacia las clases de EF, alejándose de la desmotivación.

Figura 1. Continuo de motivación



NOTA. Adaptado de *Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológica básicas y motivación* (p.11), por A. Jiménez-Loaisa, et al., 2021, Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.

Tabla 3 Continuo de motivación

Niveles de motivación	Características
<i>Desmotivación</i>	Se caracteriza por el nulo interés y la falta de implicación del alumnado con la intervención y con la asignatura.
<i>Regulación externa</i>	Los alumnos participan porque “no les queda más”. Lo hacen para recibir alguna recompensa externa ofrecida por el docente.
<i>Introyección</i>	El alumno participa para obtener recompensas internas (ego, orgullo) y/o evitar sentimiento de culpa o vergüenza.
<i>Identificación</i>	El estudiante identifica o reconoce los beneficios de la EF y comprende la importancia de la asignatura sobre su formación y los aprendizajes que se transmiten.
<i>Integración</i>	Además de reconocer la actividad, el estudiante lo considera como reflejo de él mismo.
<i>Motivación intrínseca</i>	Nivel más alto de motivación; al llegar aquí, existe una completa auto motivación por el estudiante. Sus acciones están determinadas por el verdadero placer, satisfacción o disfrute que le supone participar en las actividades propuestas en EF.

Como lo exponen González-Cutre, et al. (2021) la satisfacción de esta necesidad podría promover que el estudiante interiorice y traslade los aprendizajes adquiridos en la clase de EF a su práctica fuera de la institución educativa incrementando sus niveles de AF en el tiempo de ocio y adoptando un estilo de vida más activo y saludable.

González-Cutre, et al. (2021) detallan estrategias que ayudarán a la fomentación de la novedad durante las clases de EF:

1. Animar al estudiantado a involucrarse en nuevos retos y aprendizajes.
2. Utilizar situaciones de aprendizaje, contenidos, unidades didácticas y/o proyectos novedosos.
3. Modificar las actividades desde su estructura.

4. Promover que los estudiantes adquieran nuevos recursos y conocimientos para que puedan generar un estilo de vida más saludable.
5. Aplicar modelos pedagógicos que resulten innovadores para el estudiantado.
6. Utilizar materiales variados y novedosos.
7. Realizar actividades en espacios diferentes.
8. Los procesos de evaluación deberán basarse en evaluación formativa y compartida, que sea novedoso para el estudiante.
9. Explicar de manera creativa utilizando anécdotas personales y el sentido del humor.

2.1.5. Evaluación del Grado de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas.

Para comprender el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas podría utilizarse la versión en castellano de la Escala de de las Necesidades Psicológicas Básicas traducida por Moreno-Murcia, et al. (2008), la cual está compuesta por 12 preguntas que evalúan el grado de satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas aceptadas (autonomía, competencia y relación); por medio de una escala de Likert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo).

Mientras para medición de la satisfacción de la novedad puede utilizarse la versión en castellano de la Novelty Need Satisfaction Scale propuesta por González-Cutre et al. (2016); compuesta por 5 preguntas que evalúa el grado de satisfacción de esta necesidad a través de una escala de Linkert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo).

Para la medición en conjunto de las cuatro necesidades resulta oportuno la utilización de la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas integrando la satisfacción de novedad, la cual es la combinación de los dos cuestionarios anteriores. El cuestionario ha sido presentado en el estudio de Jiménez-Loaisa, et al. (2021).

Si se desea comprender la percepción que tiene el estudiantado sobre si, la actuación docente apoya su autonomía, competencia y relación es posible mediante la aplicación del Cuestionario de Apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas, Sánchez-Olivia et al. (2013), el cual consta de 16 preguntas que se analizan por medio de una escala de Linkert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo).

Mientras, para comprender el grado de motivación que presente el estudiante puede analizarse a través de la Escala del Locus Percibido de Causalidad-2, Ferriz et al. (2015), que consta de 24 preguntas que se analizan por medio de una escala de Linkert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo).

2.2 Hábitos Alimenticios (HA)

Se define a los hábitos alimenticios como las acciones que conllevan la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo y que dicha selección de alimentos está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones, contexto socioeconómico y familiar. Pereira-Chaves & Salas-Meléndez (2017); dentro de este mismo contexto, Albitto (2015) menciona que estos hábitos constituyen una parte de cada persona, pero no nacen con estos; es decir, se forman en base a experiencias del aprendizaje obtenidas a lo largo de la vida; por lo tanto, es un proceso voluntario y educable imprescindible en su estado de salud.

2.2.1 Beneficios de Mantener Buenos Hábitos Alimenticios.

Dentro de los HA existen tres factores muy influyentes al momento de educar la elección de alimentos, según Pereira-Chaves & Salas-Meléndez (2017) estos factores se caracterizan por: el núcleo familiar, donde este influye de manera muy directa a que niños y adolescentes adquieran conciencia sobre una buena alimentación, otro factor con gran influencia es la escuela o centro educativo; pues, por medio de la enseñanza se puede reforzar los hábitos alimenticios saludables mediante infinidad de contenidos y; por último, los medios de comunicación y la publicidad, las cuales pueden ser invasivas y manipuladoras. Por ello, las conductas observables en personas adultas pueden ser reproducidas por los niños y adolescentes.

Durante la adolescencia, los HA que se han ido consolidando desde la niñez tienen una gran importancia; pues, como menciona Martín-Aragón & Macos (2008), en esta etapa de la vida, se produce el aumento estatural como uno de los cambios más destacados que puede experimentar el adolescente; ya que, se registra la máxima velocidad de crecimiento y de necesidades nutricionales; por tanto, sin no existe una ingesta adecuada de alimentos es muy posible que puedan producirse deficiencias nutricionales que afecten la salud del sujeto.

Dentro del mismo contexto, García R. (2018) señala que, los beneficios de tener buenos HA contribuyen a la prevención de enfermedades alimentarias, tales como los trastornos nutricionales, la anemia, el sobrepeso o la obesidad; también, ayudan en la prevención de patologías en la edad adulta, tener los nutrientes esenciales para el correcto crecimiento de los huesos y músculos, prevenir la desnutrición, reforzar el sistema inmunológico, y ayudar al funcionamiento del sistema digestivo.

2.2.2 Hábitos Alimenticios en Adolescentes

El informe Spotlight on adolescent health and well-being, con el que se analizaron a 227.441 escolares de 11, 13 y 15 años de 45 países diferentes mostraron que, los chicos y las chicas no siguen las recomendaciones nutricionales; pues, 2 de cada 3 adolescentes no consumen suficientes alimentos nutritivos, 1 de cada 4 comen dulces todos los días y 1 de cada 6 beben refrescos a diario, dando como resultado que los niveles de sobrepeso y obesidad aumenten desde 2014, afectando actualmente a 1 de cada 5 adolescentes; un claro ejemplo de esto la opinión que tienen de sí mismo respecto a su percepción corporal, pues 1 de cada 4 adolescentes perciben que su cuerpo es demasiado gordo, especialmente las chicas. Así también, Cortés (2021) nos menciona que un alto porcentaje de jóvenes no consumen alimentos saludables ya que ellos están acostumbrados a consumir más carbohidratos, grasas saturadas y azúcares refinadas, consiguiendo así que más del 90% de los jóvenes padezcan alguna enfermedad causada por mala alimentación. Dentro del mismo estudio, el autor también menciona que ha analizado que en la dieta de los jóvenes no están verduras o frutas, como consecuencia que desde en su infancia no fue parte de la misma, provocando un problema que afecta en su rendimiento académico, social, su estado físico y emocional.

2.2.3 Hábitos Alimenticios en el Ecuador

Mediante la encuesta Nacional de Salud, Llerena Piñeiros M. (2015) citando a ENSANUT-ECU 2012 nos menciona que se determinó que el consumo promedio de frutas y verduras por sexo y edad a escala nacional en edades de 9 a 13 años es de 168 gramos al día en varones, mientras que en el caso de las mujeres es de 175 gramos al día, siendo las mujeres las que mantienen un mayor consumo en estas edades, en cuanto al consumo de alcohol y tabaco en la población de 10 a 17 años, el 7,6% de niños de consumieron alcohol durante los últimos 30 días anteriores a la investigación, siendo la Sierra el lugar mayor consumo, seguido de la Amazonia y luego la Costa y el 4,3% de niños de 10 a 17 años han consumido algún producto de tabaco alguna vez en su vida, donde también la Sierra tiene la mayor población que ha consumido, seguido de la amazonia y por último la Costa; por otra parte, Porras, J; et al. (2018) nos menciona que la mayoría de adolescentes (entre el 49 al 62% en mujeres, y entre el 58 al 82% en hombres) consumen un menú diario de tres comidas (desayuno + almuerzo + cena) mientras que el porcentaje de individuos que consumen solo dos de estas comidas principales a lo largo del día son el 20 al 30% en mujeres y del 10 al 20% en hombres y los porcentajes de individuos que ingieren solo una comida principal al día se encuentran entre el 15 al 20% en adolescentes hombres y entre el 6 al 30% en adolescentes mujeres.

2.2.4 Evaluación de los Hábitos Alimenticios

Existen numerosos instrumentos de evaluación de los HA para aplicar a niños y adolescentes; entre estos, Rivas Peña G. (2013) citando a Rosas y Solís (2012); menciona que, entre los instrumentos para determinar los HA existen diferentes métodos: Método Bioquímico (toma en cuenta el status de nutrimentos específicos: proteínas, lípidos, hierro, calcio; pruebas funcionales). El Método Dietético (se toma en cuenta la ingesta calórica, consumo de proteína, hierro, calcio, y el índice de adecuación nutricia), otro método más convencional y utilizado por ser poco costoso, portátil, simplicidad, validez y aceptación social es el Método Antropométrico (se toma en cuenta: peso, estatura, circunferencias, diámetros y panículos adiposos, se puede utilizar también: IMC, ICC y el IMG), dentro de este mismo método se puede considerar también medidas directas (Peso para la edad) y medidas indirectas (Índice de Peso Talla - IMC). De la misma forma, la evaluación mediante cuestionarios, bitácoras, etc. resultan menos complejos y convenientes al momento de evaluar los HA en muestras grandes o numerosas por su facilidad, coste, capacidad para albergar grupos numerosos y de fácil acceso.

Cuestionario de comportamiento Alimentario

El cuestionario se encuentra dividido en dos categorías: *No saludable* y *Saludable*, el mismo consta de 31 ítems, y un total de 39 puntos con un diseño de respuestas de opción múltiple nominal, a través de preguntas sencillas y claras, de fácil comprensión en donde se analiza la capacidad del individuo para elegir las opciones de respuestas saludables; es decir, el análisis de su comportamiento saludable dependerá de las respuestas dadas al cuestionario, es importante mencionar también que dentro del cuestionario, se especifica las respuestas que se consideran saludables según expertos, sin embargo, estas respuestas pueden cambiar o modificarse en base a los objetivos que persiga el investigador.

2.3 Actividad Física (AF)

La OMS define la actividad física:

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

Dentro de este movimiento corporal cotidiano, las actividades físicas más habituales son: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades

recreativas y juegos; todas de una forma ya sea lúdica o competitiva conllevan un movimiento corporal constante que deriva en la realización de AF.

2.3.1 Beneficios de la Actividad Física

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis, diabetes y agravamiento de enfermedades respiratorias, etc. Castro & Gárces Rimón (2016).

De la misma forma, Rivas G. (2013) mencionan que la AF trae compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer enfermedades y afecciones, y la mejora de salud mental. El mismo autor menciona también que, en edades tempranas:

- La AF tiene un impacto directo sobre la salud infantil, relacionado con procesos de crecimiento, desarrollo y la capacidad para prevenir factores de riesgo de enfermedad a futuro.
- Un mejor estado de salud en la infancia debido a la práctica regular de AF provocará un efecto de transferencia a la edad adulta; pues, muchos de los factores de riesgo para la salud comienzan a desarrollarse a edades tempranas y tienden a transmitirse a la edad adulta.

Similarmente; dentro de la AF, el Comité Asesor de Pautas de Actividad Física (2018) mediante un informe científico demostró que existen diversos beneficios con la práctica de AF en todas las edades; así mismo, cuando se habla de niños y adolescentes, el informe menciona una mejora, prevención o beneficio en:

- Una mejora en la salud ósea y estado del peso (3 a 6 años)
- En niños y adolescentes (6 a 17 años) se ve una mejora en la salud ósea, aptitud cardiorrespiratoria y muscular, el peso, el rendimiento cognitivo y es menos propenso a sufrir síntomas de depresión.

2.3.2 Actividad Física en Adolescentes

Mediante el informe Spotlight on adolescent health and well-being, donde se analizaron a 227.441 escolares de 11, 13 y 15 años de 45 países diferentes mostraron que menos de 1 de cada 5 adolescentes cumple las recomendaciones de la OMS acerca de la AF, misma que

ha empeorado desde 2014; de la misma forma, según Llerena Piñeiros M. (2015) un compilado de diversos datos acerca de la AF nos dice:

- En Colombia, el 15% de los adolescentes colombianos cumple con las recomendaciones de actividad física. Piñeros & Pardo, (2010).
- En Chile, a través de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) Chile 2009-2010 se evidenció que en grupos de 15 a 24 años hay una prevalencia del 20.7% de niveles bajos de AF. Ministerio de Salud: Gobierno de Chile, (2009-2010).
- En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 mostró que 18.3% son moderadamente activos, 22,7% de adolescentes entre 15 a 18 años son inactivos y 59% son activos. Gutiérrez et al., (2013).
- En Ecuador, la prevalencia de jóvenes activos es del 28% Freire et al. (2014). Y tanto en Ecuador como Colombia los varones son más activos que las mujeres (Piñeros & Pardo, (2010); Freire et al. (2014)).
- En España, el Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO), 2013 menciona que El 74,8% de los escolares juegan al aire libre por lo menos 1 hora entre semana, siendo mayor el porcentaje de varones. En los fines de semana el 86,1% lo hacen 2 o más horas diarias. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, (2014).

En Europa, Nichols, et al., (2012) mediante su estudio “European Cardiovascular Disease Statistics, 2012” realizó diversas comparaciones acerca de la AF de distintos países teniendo en cuenta variables como la edad, género, país, y la AF al día.

Tabla 4. AF en el contexto internacional

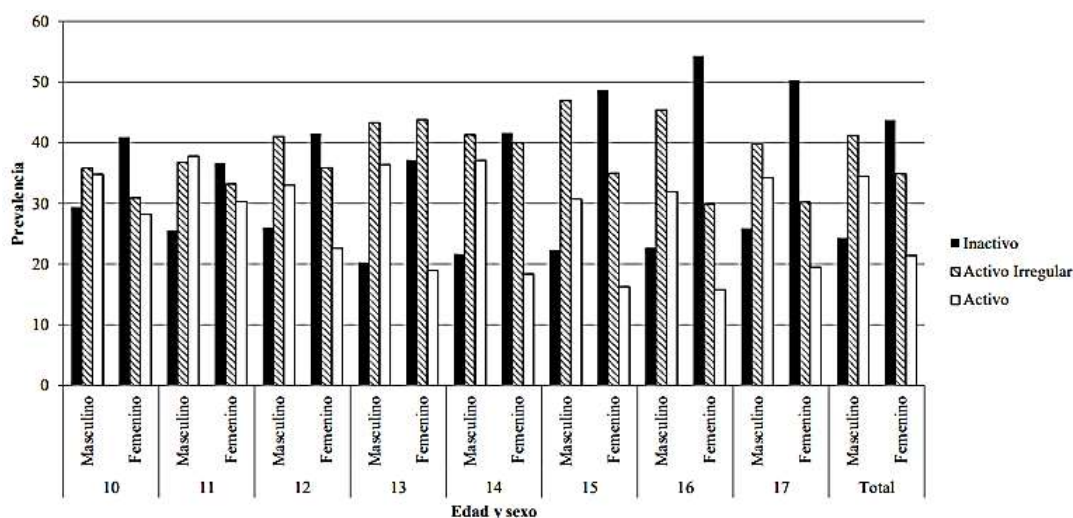
Prevalencia de la AF según la edad en países europeos	Mayor prevalencia	Menor prevalencia
11 años (niños)	Irlanda (40%)	Italia (10%)
11 años (niñas)	Austria (30%)	Italia (7%)
13 años (niños)	Irlanda (36%)	Italia (10%)
13 años (niñas)	Irlanda (20%)	Francia/Noruega (6%)
15 años (niños)	Armenia (29%)	Italia/Noruega/Suiza (12%)

15 años (niñas) Armenia- República Checa (14%) Francia-Grecia (5%)

2.3.3 Actividad Física en el Ecuador

Llerena Piñeiros M. (2015) citando a ENSANUT- ECU 2012 nos menciona que se determinó que más de un tercio de los jóvenes de 10 a 18 años entran dentro de la categoría de inactivos (34%) y solamente el 28% de este grupo etario es considerado activo, además de que las niñas tienen una menor prevalencia de AF; con respecto al contexto rural, los jóvenes tienden a tener mayores niveles de inactividad y los adolescentes de la etnia afroecuatoriana tienen la mayor prevalencia de inactividad; así mismo, de una forma más general, las mujeres son en mayor proporción inactivas respecto a los hombres. Freire et al. (2014).

Figura 2. Prevalencia de actividad física en jóvenes de 10 a menos de 18 años según sexo y edad



Nota. Adaptado de *Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la promoción de la actividad física.* (p. 40), por M. Llerena, 2015.

2.3.4 Evaluación de AF

Existen diversos instrumentos para evaluar la AF que realizan los niños y adolescentes; entre estos, los instrumentos más precisos para medir la actividad física (agua doblemente marcada, calorimetría indirecta y observación directa) son poco prácticos y costosos; están

también, los monitores de movimiento (acelerómetros y podómetros) y de frecuencia cardíaca, que son menos precisos y baratos; sin embargo, resultan difíciles de usar en muestras grandes o en la práctica pediátrica y los menos precisos, los instrumentos subjetivos (los cuestionarios, entrevistas y los diarios de actividad física) resultan más sencillos y útiles para evaluar la AF en grupos numerosos o para ser usados en la consulta pediátrica, donde sólo existe un breve periodo de tiempo para la valoración. Martínez-Gómez D; et al. (2009).

PAQ A

El PAQ-A es un cuestionario fácil de realizar que valora AF que el adolescente realizó en los últimos 7 días. Está conformado por 9 preguntas que valoran distintos aspectos de la AF realizada por el adolescente durante los últimos 7 días en su tiempo libre, en las clases de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y fin de semana; además, valora qué nivel de AF describe mejor la actividad física realizada durante la semana, y con qué frecuencia hizo AF cada día de la semana, a su vez; este cuestionario valora la AF que el adolescente realizó y la puntuación final se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas de las 8 primeras preguntas del cuestionario. Al obtener la media aritmética se identifica el nivel de AF (1-2 nivel bajo, 3 nivel moderado, 4-5 nivel vigoroso).

2.4 Modelos Pedagógicos y su Impacto en los HA y AF

La generación de hábitos poco saludables; dado principalmente por una alimentación deficiente y por niveles de AF bajos, tiene una relación evidente con las clases de EF según Pérez-Pueyo, et al. (2021); el cual propone que para contrarrestar esta problemática se debería 1) aumentar una hora de EF a la carga horaria semanal 2) Incorporar a las clases de EF un enfoque metodológico que apoye al alcance de las intenciones planteadas; por tanto, es necesario que el docente relacione coherentemente un modelo pedagógico; como el Aprendizaje cooperativo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad social, el ludo técnico o el modelo Educación para la salud (el seleccionado para este trabajo), con sus clases de EF; para así permitir y asegurar un nivel de éxito y participación positiva por parte del estudiante. Rivero (2022) afirma en su estudio que; el modelo pedagógico que mayor impacto provoque en la generación de hábitos de alimentación y de AF más saludables, es el modelo pedagógico EpS, pues se relaciona de mejor manera al ideal que posee la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) de unir la salud con EF.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Tipo de Investigación

El trabajo se realizó mediante un diseño de investigación pre experimental con enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo; centrado en evaluar cómo influye el modelo pedagógico Educación para la Salud (EpS) y la Novedad (variable independiente) en los Hábitos Alimenticios y la Actividad Física en adolescentes (variable dependiente).

De acuerdo con Ramos Galarza (2021) este diseño de investigación se caracteriza por la presencia de un grupo de experimentación, al cual se le realiza una intervención con el objetivo; según Arias, (2012, p.34), de conocer los posibles cambios que se pueden producir en una variable dependiente tras someter a un estímulo a una variable independiente; para comprender posibles cambios, las variables deben ser medidas en dos ocasiones, a las cuales Ramos Galarza (2021) define como pre y post test; sin embargo, en este estudio se utilizó, además de las mencionadas, una tercera medición conocida como re test.

3.2 Participantes y Características del Contexto

3.2.1 Unidad Educativa Herlinda Toral

Institución fiscal perteneciente al Ministerio de Educación del Ecuador en la Zona 6, Distrito Cuenca Norte, circuito 01D01C05_06_12. Se encuentra ubicada en la parroquia Totoracocha de la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay.

La fundación del plantel se produjo en 1924, llamado inicialmente como “Escuela de Obreras”, luego en 1951 se denominó como Colegio de Señoritas y en 1966 el Gobierno Ecuatoriano decretó la nacionalización del “Herlinda Toral”. Durante gran parte de su vida institucional, el plantel acogió únicamente estudiantes mujeres, pero, es a partir del año lectivo 2008-2009 que se acepta a estudiantes varones y se crea la jornada vespertina.

Actualmente la institución cuenta con aproximadamente 2300 estudiantes distribuidos en dos jornadas matutina y vespertina en los siguientes niveles y subniveles educativos: Inicial, Educación General Básica (Preparatoria, Básica Elemental, Básica Media y Básica Superior), Bachillerato (Bachillerato General Unificado en Ciencias y Técnico).

La institución es de tradición en la ciudad, trabaja con un enfoque basado en la igualdad que facilita la adquisición de conocimiento, el modelo pedagógico utilizado es el modelo histórico social o también llamado paradigma sociocultural o histórico-cultural, este modelo se centra en la formación social y protección infantil y juvenil; además que, se orienta hacia fines determinados como formar de manera autónoma y tener un papel activo en la sociedad, basado en la reflexión y la creatividad, encauzadas al cambio de las necesidades políticas, ideológicas, sociales y educativas Cardoso V. (2007).

3.2.2. Participantes

En la presente investigación, el universo (35 estudiantes) de estudio constituirá los estudiantes matriculados en 8° EGB de la jornada vespertina pertenecientes al periodo lectivo 2022-2023, los cuales luego de cumplir los criterios de inclusión constituirán la muestra (25 estudiantes) de nuestro estudio. La edad de los estudiantes se encuentra en un rango entre los 11 – 13 años. El grupo de participantes estará conformado por los estudiantes quienes se integrarán de manera voluntaria.

Se intervendrá en esta población ya que la bibliografía menciona que es indispensable trabajar en esta etapa; pues, podrían crearse y consolidarse hábitos saludables en los adolescentes cuyos pilares sean la disminución del tiempo de sedentarismo, aumento de la práctica de actividad física y mejora de hábitos alimenticios. Miravalls R. (2019).

3.3 Criterios de Exclusión e Inclusión

Tabla 5. *Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudiantes matriculados en el 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral jornada vespertina.	Estudiantes que no acuden regularmente a las clases de EF por dos meses.
Actas de consentimiento firmado por parte del estudiante y del padre o representante.	Estudiantes que por problemas de salud presentan un certificado médico de no poder realizar AF. No firmar el acta de consentimiento informado.

3.4 Aspectos Éticos

El presente proyecto tiene en cuenta la normativa vigente respecto a los derechos de los participantes. Se han establecido criterios de inclusión y exclusión. Las personas que participarán en el estudio, recibirán información sobre la justificación, objetivos y metodología. El riesgo de participar en este estudio es mínimo, pues no se realizarán procedimientos invasivos o que pongan en riesgo a los participantes.

Se asegurará que las personas que formen parte del estudio comprendan la información proporcionada, y se les brindará la oportuna aclaración de cualquier duda. Antes de iniciar con la intervención se entregarán actas de consentimiento informadas para estudiantes (Anexo F) y representantes (Anexo G); que, después de haber sido leídas y comprendidas deberán ser firmadas y entregadas a los investigadores. En el consentimiento informado se mencionará la importancia de la confidencialidad, el anonimato de los participantes; y la privacidad de los datos, considerando la normativa ecuatoriana sobre protección de datos. Además, se aclarará que al integrarse de manera voluntaria las personas que participen podrán retirarse en cualquier momento del estudio; si esto sucede, no causará ninguna penalidad para el participante y los datos obtenidos serían eliminados.

3.5 Materiales y Métodos para la Recolección de Datos

Una vez entregadas las actas de consentimiento y antes de iniciar la intervención, se aplicará el protocolo para la recolección de datos de los estudiantes participantes, que consistirá en el llenado de cuestionarios y mediciones antropométricas (peso, talla, IMC según edad).

3.5.1 Escala de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas

Metodología de aplicación: Se utilizará la versión validada en español adaptada a la Educación Física por Moreno-Murcia, et al. (2008) y se incorpora la novedad validada por González-Cutre & Sicilia (2019). Este cuestionario está conformado por diecisiete ítems (agrupado en cuatro factores), los cuales evalúan autonomía (por ejem: tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios), competencia (por ejem: realizo los ejercicios eficazmente) relación (por ejem: me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as) y novedad (creo que descubro cosas nuevas a menudo). Cada uno de los ítems inicia con la frase “En mis clases de Educación Física...”. Para este estudio se utilizarán únicamente las preguntas 1, 5, 9, 13 y 17, referidas a la satisfacción de la necesidad de Novedad.

Validación del cuestionario: Para la evaluación se utilizó una escala tipo Linkert con validación de 1 (totalmente desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo) puntos. El estudio de Martínez, et al. (2020) valida el cuestionario con resultados positivos en su consistencia

interna en los diversos factores, obteniendo satisfacción de autonomía, $\alpha = ,71$; satisfacción de competencia, $\alpha = ,71$; satisfacción de relación, $\alpha = ,82$ y satisfacción de la novedad $\alpha = ,85$.

Análisis: Se realizará la media aritmética de las preguntas 1, 5, 9, 13 y 17, obteniendo una puntuación máxima de 5 y una mínima de 1. Al relacionarse con la motivación intrínseca, se comprenderá si la necesidad de Novedad ha sido satisfecha según el grado de motivación que posea el estudiante: *Desmotivación* (1), *Motivación extrínseca* la cual incluye: Regulación externa (2), Introyección/Identificación (3), Integración (4); y *Motivación intrínseca* (5).

Figura 3. Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas

Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES, Moreno et al., 2008) integrando la satisfacción de novedad (González-Cutre y Sicilia, 2019; González-Cutre et al., 2016)

En mis clases de Educación Física...	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
1. Siento que hago cosas novedosas	1	2	3	4	5
2. Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses	1	2	3	4	5
3. Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto	1	2	3	4	5
4. Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as	1	2	3	4	5
5. Siento que a menudo hay novedades para mí	1	2	3	4	5
6. La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos	1	2	3	4	5
7. Realizo los ejercicios eficazmente	1	2	3	4	5

8. Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de los/as compañeros/as	1	2	3	4	5
9. Experimento sensaciones nuevas	1	2	3	4	5
10. La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos	1	2	3	4	5
11. El ejercicio es una actividad que hago muy bien	1	2	3	4	5
12. Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros/as	1	2	3	4	5
13. Creo que se plantean situaciones novedosas para mí	1	2	3	4	5
14. Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios	1	2	3	4	5
15. Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase	1	2	3	4	5
16. Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as	1	2	3	4	5
17. Creo que descubro cosas nuevas a menudo	1	2	3	4	5

Para obtener la puntuación de cada una de las dimensiones hay que calcular la media de los siguientes ítems: **Satisfacción de autonomía:** 2, 6, 10, 14; **Satisfacción de competencia:** 3, 7, 11, 15; **Satisfacción de relación:** 4, 8, 12, 16; **Satisfacción de novedad:** 1, 5, 9, 13, 17.

NOTA. Adaptado de *Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológica básicas y motivación* (p.19), por A. Jiménez-Loaisa, et al., 2021, Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.

3.5.2 Cuestionario de Comportamiento Alimentario

Metodología de aplicación: Dividido en dos categorías *No saludable* y *Saludable*, este cuestionario consta de 31 ítems, de los cuales hemos descartado los ítems 2, 5, 8, 25.2, 25.5 y 25.7 pues estos generarían confusión a los estudiantes y al análisis de los datos. De esta manera cada categoría tuvo un máximo de 36 puntos.

Validación del cuestionario: El estudio de Márquez, et al. (2014), demostró que el coeficiente de correlación intraclase fue de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento. Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,50 para la habilidad de los sujetos y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems. El 87,1% de los sujetos y el 89,8% de los ítems tuvieron valores de INFIT y OUTFIT dentro de los valores aceptables.

Análisis: Debido a las características y lo que evalúa este cuestionario (CA) y que su diseño incluye respuestas de opción múltiple nominal (ninguna de escala ordinal), fue esencial considerar para su análisis; tanto, el constructo de los ítems (dificultad de cada uno), como las características de habilidad de los sujetos (para elegir las opciones de respuestas saludables).

El cuestionario plantea las respuestas Saludables y No Saludables; se contabilizará cada una de las preguntas y se estimará la categoría que mayor puntuación obtuvo; de esta manera, se podrá determinar el grupo al cual pertenece la población estudiada.

Figura 4. Cuestionario de Comportamiento Alimentario

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO
Por favor marque una única opción

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?
 - a. Su sabor
 - b. Su precio
 - c. Que sea agradable a la vista
 - d. Su caducidad
 - e. Su contenido nutrimental

2. Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:
 - a. Por falta de tiempo
 - b. Porque no me interesa
 - c. Porque no las entiendo
 - d. Por pereza
 - e. Sí las leo y las entiendo

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?
 - a. Porque no me gusta
 - b. Por cuidarme
 - c. Porque me hace sentir mal
 - d. No suelo evitar ningún alimento

4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?
 - a. Fritos (Incluye empanizados y capeados)
 - b. Al vapor o hervidos
 - c. Asados o a la plancha
 - d. Horneados
 - e. Guisados o salteados

5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
 - a. Yo
 - b. Mi mamá
 - c. Los compro ya preparados
 - d. Otro: _____

6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?
 - a. Dejo de comer sin problema
 - b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
 - c. Sigo comiendo sin problema
 - d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?
 - a. La quito toda
 - b. Quito la mayoría
 - c. Quito un poco
 - d. No quito nada

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:
 - a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo

¿Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día?

9. Entre semana		10. El fin de semana	
Hora	Con quién	Hora	Con quién
1. _____	_____	1. _____	_____
2. _____	_____	2. _____	_____
3. _____	_____	3. _____	_____
4. _____	_____	4. _____	_____
5. _____	_____	5. _____	_____
6. _____	_____	6. _____	_____
7. _____	_____	7. _____	_____

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

	a. Me agrada mucho	b. Me agrada	c. Ni me agrada ni me desagrada	d. Me desagrada	e. Me desagrada mucho
11. Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Carnes y pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pescados y mariscos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Pan, tortillas, papa, pasta, cereales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Frijoles, garbanzos, lentejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Alimentos dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Huevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Almendras, nueces, pistaches, semillas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Bebidas alcohólicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Alimentos empaquetados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a. Agua fresca
- b. Agua natural
- c. Refresco, jugos o té industrializados
- d. Leche
- e. Otro: _____

24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a. Dulces
- b. Fruta o verdura
- c. Galletas o pan dulce (bollería)
- d. Yogurt

25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

	a.	b.
25.1. Botana (aperitivo)	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.2. Sopa o caldo u otro entrante	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.3. Plato fuerte	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.4. Carne, pescado, pollo o mariscos	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.5. Arroz, pasta o frijoles	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.6. Verduras o ensalada	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.7. Tortillas, pan "salado", bolillo o tostadas	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.8. Postre	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.9. Fruta	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.10. Bebida	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.11. Bebida endulzada	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>
25.12. Bebida sin endulzar	sí <input type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>

26. ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana
- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

27. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana
- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?
- a. Cuidar mi alimentación
 - b. Seguir un régimen dietético temporal
 - c. Hacer ejercicio
 - d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
 - e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
 - f. Nada
29. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?
- a. Más información
 - b. Apoyo social
 - c. Dinero
 - d. Compromiso o motivación personal
 - e. Tiempo
 - f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
 - g. No me interesa mejorar mi alimentación
30. Consideras que tu dieta es:
- a. Diferente cada día
 - b. Diferente solo algunas veces durante la semana
 - c. Diferente solo durante los fines de semana
 - d. Muy monótona
31. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?
- a. Totalmente en desacuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d. De acuerdo
 - e. Totalmente de acuerdo

Nota: A continuación se enlistan las respuestas "saludables" sugeridas por los autores con base en lo reportado en la literatura, no obstante no se descarta que las otras respuestas puedan ser de utilidad para quien lo aplica, dependiendo el propósito del uso del cuestionario.

1 = e, 2 = e, 3 = b, 4 = b/c, 5 = a, 6 = a, 7 = a/b, 8 = d/e, 9 = Al menos 3 tiempos de comida al día, 10 = Al menos 3 tiempos de comida al día, 11 = a/b, 12 = a/b, 13 = a/b, 14 = a/b, 15 = a/b, 16 = a/b, 17 = a/b, 18 = d/e, 19 = a/b, 20 = a/b, 21 = d/e, 22 = d/e, 23 = b, 24 = b, 25.1 = b, 25.2 = a/b, 25.3 = a, 25.4 = a, 25.5 = a/b, 25.6 = a, 25.7 = a/b, 25.8 = b, 25.9 = a, 25.10 = a, 25.11 = b, 25.12 = a, 26 = f/g, 27 = f/g, 28 = d, 29 = f, 30 = a, 31 = d/e.

NOTA. Adaptado de Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud (p.157), por Y. Márquez-Sandoval, et al., 2014, *Nutrición hospitalaria*, 30(1).

3.5.3 Cuestionario de actividad física PAQ-A

Metodología de aplicación: El PAQ-A es un cuestionario sencillo que valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días. El PAQ-A está formado por 9 preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente durante los últimos 7 días en su tiempo libre, en las clases de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y durante el fin de semana; además, valora qué nivel de actividad física describe mejor lo que el adolescente ha realizado durante la semana, y con qué frecuencia hizo actividad física cada día de la semana. La pregunta 9 permite conocer si el adolescente estuvo enfermo o existió alguna circunstancia que le impidió realizar actividad física esa semana.

Validación del cuestionario: En el estudio Martínez-Gómez, et al. (2009) calcularon la fiabilidad del cuestionario, obteniendo como resultados en test re test del PAQ-A un CCI = 0,71 para la puntuación final del cuestionario. La consistencia interna mostró un coeficiente α

= 0,65 para el primer cuestionario, $\alpha = 0,67$ para el re test en una muestra de 82 adolescentes, y un coeficiente $\alpha = 0,74$ en la muestra de 232 adolescentes.

Análisis: La puntuación final se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas de las 8 primeras preguntas del cuestionario. Al obtener la media aritmética se identifica el nivel de AF (1-2 nivel bajo, 3 nivel moderado, 4-5 nivel vigoroso).

Figura 5. Cuestionario de AF para Adolescentes

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baile/danza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física.....
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

NOTA. Adaptado de Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles (p.438), por D. Martínez-Gómez, et al., 2009, *Revista española de salud pública*, 83(3).

3.5.4. Medidas Antropométricas: Índice de Masa Corporal Según la Edad

Metodología de aplicación: Tiene como finalidad detectar posibles problemas con el índice de masa corporal y su salud; para su análisis es necesario la medición del peso y de la talla del adolescente:

Peso

- Procurar que el/la adolescente esté descalzo/a y con la menor cantidad de ropa posible.
- Se ubicará al adolescente de pie en el centro de la base de la báscula.

- El instrumento que se utilizará para la medición será una báscula personal electrónica marca Camry, con precisión de 100 gr, la cual tiene una capacidad máxima de peso de 150 kg y que la hace ideal para la toma de peso de adolescentes.
- El/la adolescente deberá mantenerse inmóvil durante la medición
- Se vigilará que no exista apoyo en algún objeto cercano.
- La medición se realizará en Kg.

Talla

- Procurar que el/la adolescente se encuentre descalzo/a.
- Se colocará al adolescente frente y pegado a una superficie vertical en la cual se encuentre ubicada el tallímetro.
- Estará colocado de pie con los talones juntos, piernas rectas y rodillas juntas, columna en extensión y con los hombros relajados
- Cabeza colocada en plano de Frankfort (ojo al mismo nivel que la implantación superior del pabellón auricular).
- El medidor bajará hasta apoyarlo en la cabeza del adolescente (vertex).
- Se verifica una buena posición por parte del adolescente y se registra el dato en metros (m)

Análisis: El IMC para adolescentes se calcula con la misma fórmula que los adultos, sin embargo, su interpretación es diferente; pues se realiza a través de tablas percentiles.

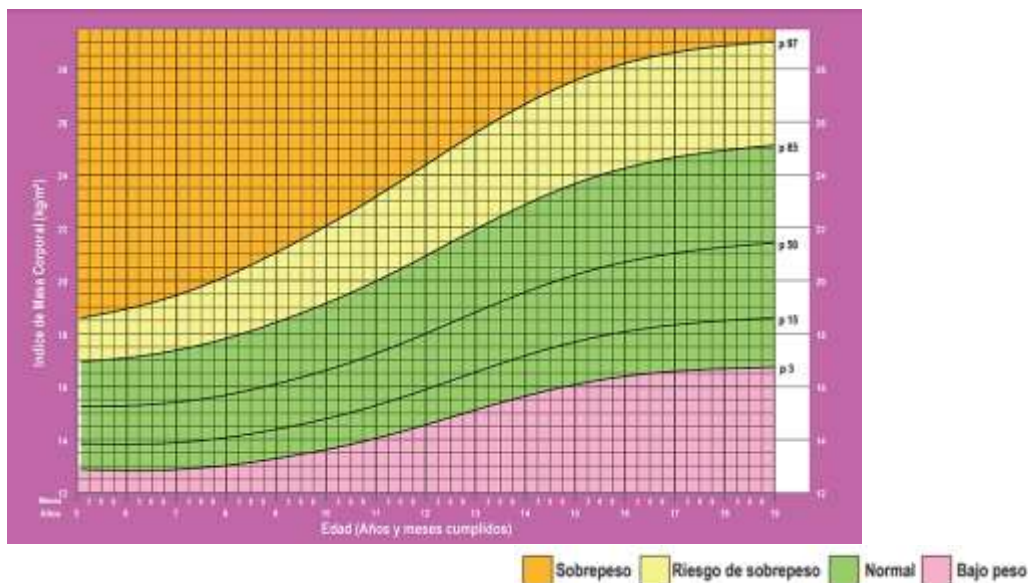
$$(IMC) = \frac{\text{Peso (en Kg)}}{\text{Altura (en m}^2\text{)}}$$

Fórmula

Al obtener el resultado se analiza en las tablas percentiles brindadas por la OMS de índice de masa corporal – NIÑOS (figura 6) y adolescentes e índice de masa corporal – NIÑAS y adolescentes (figura 7); de esta manera, se establecerán cuatro categorías: Bajo peso, Normal, Riesgo de sobrepeso y Sobrepeso, de acuerdo a los percentiles de las tablas de normalidad.

Figura 6. Índice de masa corporal Niñas y Adolescentes

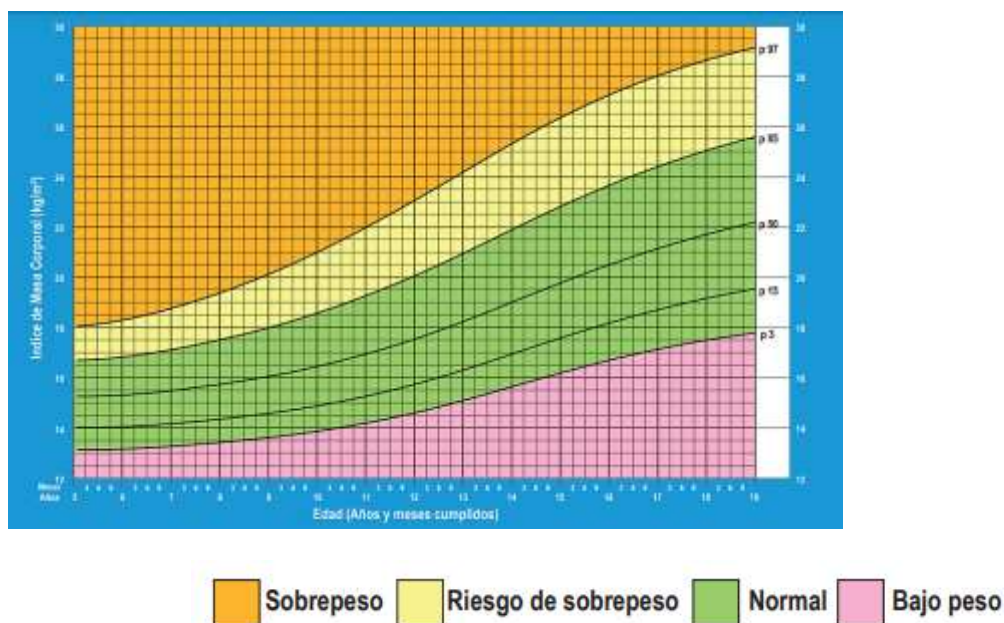
Índice de Masa Corporal - NIÑAS y ADOLESCENTES
 Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



NOTA. Adaptado de *Salud de adolescentes. Guía de Supervisión* (p.76), por Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014

Figura 7. Índice de masa corporal Niños y adolescentes

Índice de Masa Corporal - NIÑOS y ADOLESCENTES
 Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



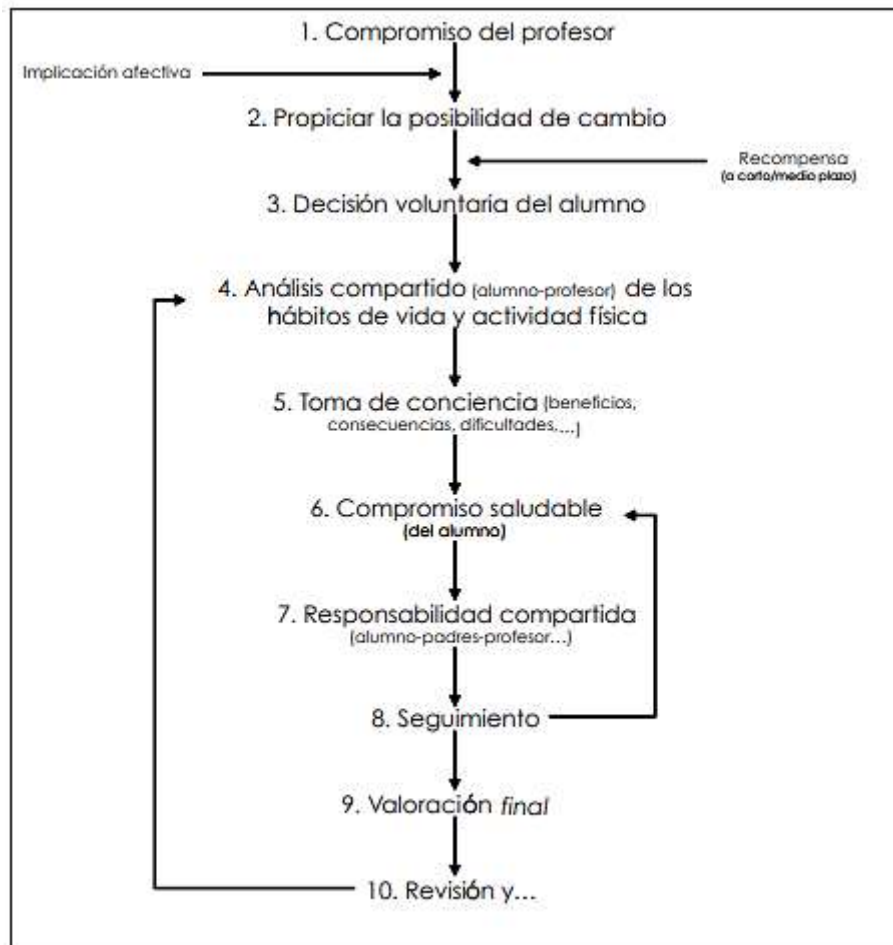
NOTA. Adaptado de *Salud de adolescentes. Guía de Supervisión* (p.76), por Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014

3.6 Programa de Intervención

3.6.1 Descripción del Programa

Los cuestionarios y las mediciones antropométricas deberán ser realizados en tres instancias: antes, después de 8 semanas de intervención y; finalmente, 4 semanas posteriores a la finalización de la intervención.

Figura 8. Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables y actividad física en el alumnado



NOTA: Adaptado de “Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar” (p.319), por I. Pérez; M. Delgado, 2013, *Revista de Educación*, 4(337).

Tabla 6. Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables

1. Compromiso del profesor	El docente tiene la responsabilidad de promover hábitos saludables en el alumnado, para que el niño pueda utilizar el conocimiento aprendido en su cotidianidad.
----------------------------	--

<p>1.2. Implicación afectiva</p>	<p>Fundamental que el docente genere afinidad con los estudiantes; de esta manera, la relación docente-estudiante será más receptiva.</p>
<p>2. Propiciar la posibilidad de cambio</p>	<p>Brindar la oportunidad al estudiante que sea él quien decida que quiere cambiar o mejorar en su vida.</p>
<p>2.1 Recompensa</p>	<p>Se incentiva a los estudiantes ofreciéndole; por ejemplo, que sea una alternativa al sistema de evaluación.</p>
<p>3. Decisión voluntaria del alumno</p>	<p>En esta etapa los estudiantes asumen; por su propia voluntad (no existe imposición por el docente), un determinado compromiso que asumirán para cambiar y mejorar sus hábitos saludables. El docente es un guía mediador y motivador.</p>
<p>4. Análisis compartido de los hábitos de vida y AF</p>	<p>Se destinará un trabajo grupal con la finalidad de conocer las circunstancias que impiden al alumno desarrollar un estilo de vida saludable. Es así que se busca motivar al alumno y no decepcionarlo.</p>
<p>5. Toma de conciencia</p>	<p>Es importante no acostumbrar al estudiante a recibir el conocimiento de forma pasiva, se debe hacer hincapié en la autonomía del estudiante por medio de la participación activa. Los estudiantes deben ser capaces de buscar información y generar aprendizajes realmente significativos.</p>
<p>6. Compromiso saludable</p>	<p>Se dejará en constancia, a través de un acuerdo escrito entre profesor y alumno, el compromiso asumido (Anexo H). Se concretará el plan de actuación, las fechas en las que se revisará el estado del compromiso, la fecha de finalización de la misma y la recompensa que se espera.</p>
<p>7. Responsabilidad compartida</p>	<p>Tanto los alumnos, docentes y padres de familia serán responsables de cumplir con el compromiso propuesto.</p>

8. Seguimiento	Es importante que se lleve a cabo un seguimiento periódico del cumplimiento. De esta manera, el docente; en caso de ser necesario, realizará modificaciones para cumplir el compromiso.
9. Valoración final	La valoración final estará a cargo del docente por medio de criterios relativos al progreso personal y la capacidad de esfuerzo. Sumado a ello, el alumno se implica por medio de la autoevaluación.
10. Revisión y ...	Consiste en revisar, tras un tiempo en el que no incidirá de manera intencionada sobre el alumno para comprender el grado de consolidación en su vida cotidiana.

3.6.2 Tiempo de Duración del Programa de Intervención

El acuerdo Nro. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A; publicado por el Ministerio de Educación, redujo la carga horaria de Educación Física a dos horas por semana, por este motivo, el programa tendrá un total de 12 semanas (8 semanas de intervención y 4 semanas sin intervención seguido a la realización del re test). Dentro de la Unidad Educativa Herlinda Toral se llevarán a cabo las actividades durante 16 clases con una duración de 40 min.

3.6.3 Compromisos Saludables

Tabla 7. Compromisos saludables

Distribución porcentual (%) de estudiantes por compromiso				
Compromisos relacionados con la alimentación				
Alimentarme más saludable	Beber más agua al día	Comer más frutas	Comer más verduras	Desayunar todos los días
23	28	12	4	4
Compromisos relacionados con la AF				
Mejorar niveles de AF		Calentamiento antes de ejercicio físico		
28		16		

NOTA: Varios estudiantes propusieron más de un compromiso

3.7 Intervención.

3.7.1 Cronograma de Actividades

Tabla 8. Cronograma del programa de intervención Decálogo para la promoción de hábitos saludables

	Pre test		Intervención					
Semanas	Semana 0		Semana 1		Semana 2		Semana 3	
Sesiones	-----	-----	1	2	3	4	5	6
Destreza	-----	-----	EF.4.6.2. REF.EF.4.1.4	EF.4.6.2. REFEF.4.1.4	REF.EF.4.1.1 EF.4.6.3	REF.EF.4.1.1 EF.4.6.3	EF.4.6.3	EF.4.6.6. EF.4.6.3
Compromiso a desarrollar	-----	-----	-----	-----	-----	-----	Todos los compromisos	Alimentarme más saludable
Actividades de aprendizaje	Explicación del proyecto Envío de consentimientos informados	Recogida de consentimientos debidamente autorizados. Llenado de cuestionarios Toma de mediciones antropométricas	Propiciar la posibilidad de cambio ¿Cuerpos saludables? El trébol de la salud	Decisión voluntaria del alumno Grasas fuera	Análisis compartido Circuito alimentario	Toma de conciencia Compromiso saludable Circuito saludable	Creación de posters saludables, con los compromisos acordados	Adivina el alimento cuidando el balón

Intervención							
Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7	
7	8	9	10	11	12	13	14
EF.4.6.2. EF.4.6.3	EF.4.6.2. REF.EF.4.1.1	EF.4.6.2. EF.4.6.3	REF.EF.4.1.4. EF.4.6.3	EF.4.6.3 EF.4.6.5	EF.4.6.3 EF.4.6.5	REF.EF.4.1.4. REF.EF.4.1.5.	REF.EF.4.1.4. REF.EF.4.1.5
Alimentarme más saludable	Alimentarme más saludable	Desayunar todos los días	Mejorar niveles de AF	Mejorar niveles de AF Calentamiento antes de ejercicio físico	Mejorar niveles de AF Calentamiento antes de ejercicio físico	Mejorar niveles de AF Calentamiento antes de ejercicio físico	Mejorar niveles de AF Comer más frutas Comer más verduras
Adivina el alimento y su grupo en My pyramid	Bingo alimentario Crea tu propio juego divertido	Infografía el desayuno saludable Tarea busca los alimentos para el desayuno saludable	El robot Encuentra los músculos	Seguimiento ¿Hacer las cosas como niña? Elaboración de calentamientos previos en diferentes disciplinas	Exploración del movimiento y gestos técnicos	El 21 Baloncesto 3x3	Seguimiento Pacman, baloncesto y alimentación

Intervención	Post test	Sin intervención			Re test
	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
15	16	-----	-----	-----	-----
EF.4.6.2. EF.4.6.3	-----	-----	-----	-----	-----
Comer más frutas Comer más verduras Beber más agua al día	Todos los compromisos	-----	-----	-----	-----
Elaboración de pirámides alimenticias y alimentos alternativos creativos	Valoración final Llenado de cuestionarios Toma de mediciones antropométricas	Clases llevadas a cabo con el docente de la institución			Revisión y Llenado de cuestionarios Toma de mediciones antropométricas

*EF: Educación Física

*REF.EF: Destreza Educación Física degradada

* Tomado del currículo de EGB y BGU de Educación Física 2016: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>

3.8 Análisis estadístico

Luego de la aplicación metodológica de este proyecto de investigación se procederá a migrar los datos de los cuestionarios al programa Microsoft Excel; luego, los mismos se procederán a analizar en el programa estadístico IBM SPSS V25, en donde las diferentes variables serán analizadas con estadísticas descriptivas e inferencial.

Estadísticas descriptivas: Se utilizará la media aritmética (\bar{x}), desviación estándar (σ), y significancia (p) ($0,05 < p$), para describir las variables de Novedad, Hábitos Alimenticios y Actividad Física. Conjuntamente, se realizará el análisis antropométrico de la muestra estudiada. Los valores se expresarán a través de tablas que faciliten su comprensión.

Estadística inferencial: El análisis estadístico se realizará con el programa SPSS V25 (Statistical Package for the Social Sciences). Principalmente, se realizará una verificación de la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Esta prueba se calcula mediante el valor p , si el resultado obtenido en la prueba es menor al nivel de significancia establecido en 0,05 se puede determinar que existe un cambio; mientras que, si el valor es superior no existe un cambio significativo en el grupo. Seguido de la aplicación de la prueba T de datos pareados para obtener comparaciones de los datos derivados de la aplicación del pre test, post test y re test.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Análisis Estadístico

4.1.1 Datos Demográficos

Tabla 9. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según datos demográficos

EDAD	<i>n</i>	%
12 años	23	92
13 años	2	8
GÉNERO	<i>n</i>	%
Hombres	9	36
Mujeres	16	64

La muestra conformada por estudiantes de la Unidad Educativa Herlinda Toral del 8° EGB de la jornada vespertina pertenecientes al periodo lectivo 2022-2023; estuvo conformada en su mayoría (92%) por estudiantes de 12 años.

La tabla evidenció que en el estudio realizado existió una predominancia de mujeres, aportando más del 50% de la muestra.

4.1.2 Variables independientes

Tabla 10. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según los resultados de la Novedad

	Pre test		Post test			Re test		
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	<i>p.</i>	\bar{x}	Σ	<i>p.</i>
Novedad	2,63	1,35	3,24	0,90	0,83	2,97	0,79	0,39

La tabla manifiesta que la satisfacción de la necesidad de Novedad no ha sido alcanzada. En el pre test se demuestra que los estudiantes presentaban una media de 2,63, lo cual categorizaba al grupo en el nivel de *Motivación Extrínseca*, en el estilo de regulación externa;

es decir que, los estudiantes participaban en las clases porque “no les queda más”, esperando siempre recibir una recompensa ofrecida por el docente.

Después de las ocho semanas de intervención el grupo se mantuvo en nivel de *Motivación Extrínseca*, pero escalando al estilo de introyección, debido al aumento de su media a 3,24. En esta categoría, el estudiante realiza las actividades para obtener una recompensa interna; esto es, fortalecer su ego y orgullo; no obstante, también puede realizar las actividades para evitar sentimientos de culpa y vergüenza. El valor p . demostró que los cambios no fueron significativos pues el mismo está por encima de 0,05.

Una vez finalizada la aplicación intervención desarrollada en el transcurso de 8 semanas (16 clases), se interrumpió la intervención durante 4 semanas, en este tiempo las clases fueron impartidas por el docente de la Unidad Educativa. Terminado este plazo se llevó a cabo la tercera medición: re test; la cual buscaba mostrar si existía algún cambio a largo plazo en los estudiantes.

El análisis del re test evidenció una disminución en la media (2,97) que situó al grupo en la categoría en la cual empezó la intervención. El valor p demostró que el cambio no fue significativo pues es superior a 0,05 (0,39).

4.1.3 Variables dependientes

Tabla 11. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según los resultados hábitos alimenticios y de AF

	Pre test		Post test			Re test		
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	p .	\bar{x}	σ	p .
H.A Saludable	21,32	3,62	22,08	3,78	0,41	21,04	3,99	0,27
H.A. No saludable	14,68	3,62	13,88	3,81	0,39	14,96	3,99	0,26
Actividad Física	2,24	0,78	2,52	0,79	0,20	2,37	,70	0,21

Posterior al análisis estadístico sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral se halló que, en las tres instancias de la intervención predominan hábitos alimenticios saludables, existiendo un ligero aumento de la media en el post test; sin embargo, este cambio no puede ser considerado significativo debido a su valor

p . mayor a 0,05 (0,41). Los hábitos alimenticios No saludables se han mantenido por debajo de la media, existiendo una disminución en el post test, aunque sin ser considerada significativa ($0,39 > 0,05$). En la medición final los hábitos alimenticios saludables disminuyen; mientras, los hábitos alimenticios No saludables aumentan; empero, no se consideran cambios significativos.

En el caso de la variable de AF, los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral obtuvieron un promedio de 2,37, teniendo como valor máximo 2,52 y un mínimo de 2,24. Estos resultados demuestran que la AF se mantuvo, durante las tres instancias, en niveles bajos de AF. Existieron ligeros cambios en las medias, siendo la post intervención la etapa con valores más altos; sin embargo, los cambios no pueden ser considerados significativos debido a que el valor p . se sostuvo por encima de 0,05.

4.2 Análisis antropométrico

Tabla 12. Modelo pedagógico en clases de EF en estudiantes de 8° EGB, según características antropométricas

	Hombres					
	Pre test		Post test		Re test	
	n	%	n	%	n	\bar{x}
Bajo peso	1	11,11	-	-	-	-
Normal	5	55,55	3	33,33	7	77,77
Riesgo de sobrepeso	2	22,22	3	33,33	1	11,11
Sobrepeso	1	11,11	3	33,33	1	11,11
	Mujeres					
	n	%	n	%	n	\bar{x}
	n	%	n	%	n	\bar{x}
Bajo peso	3	18,75	-	-	-	-
Normal	8	50	9	56,25	10	62,5
Riesgo de sobrepeso	3	18,75	3	18,75	6	37,5
Sobrepeso	2	12,5	4	25	-	-

Se observó variaciones en el IMC de los estudiantes durante las tres instancias del estudio. En hombres se evidenció un predominio de la categoría *Normal*, teniendo en la pre intervención una representación del 55,55% de los hombres (5 estudiantes), disminuyendo la

muestra en la post intervención a 33,33% (3 estudiantes) y aumentando en el re test a un 77,77% de este grupo (7 estudiantes).

Es necesario mencionar que en la medición post intervención existió un aumento de las categorías *Riesgo de sobrepeso* y *Sobrepeso*; no obstante, estas categorías disminuyeron considerablemente en la última medición teniendo una representación de 11,11% de hombres en cada una. Sumado a ello, se destaca la desaparición de la categoría *Bajo peso* a partir de la post intervención.

En cuanto a las mujeres, la mayor frecuencia en el Índice de masa corporal fue la categoría *Normal*, contando en la pre intervención con un total de 8 estudiantes (50% de mujeres), aumentando progresivamente a 9 (56,25%) en la post intervención, para finalmente contar con 10 estudiantes (62,5%) en el re test.

A diferencia de los hombres en la post intervención; las mujeres presentaron incremento en la población *Sobrepeso* y *Normal*. No obstante, en el re test, la población con *Sobrepeso* desapareció y categoría *Normal* se consolidó como aquella que ha predominado en el estudio.

4.3 Discusión

Este estudio tuvo como objetivo evaluar el efecto del modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad sobre los hábitos alimenticios y de Actividad Física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física.

El modelo pedagógico EpS ha sido planteado por los ideales de Siedentop (1996); quien expone la importancia de generar; dentro de las clases de EF, el ideal de “Actividad Física para toda la vida”. Sin embargo, la bibliografía actual; como los estudios de Haerens, et al. (2011) y Rivero (2022), mencionan que este modelo debe incluir más prácticas saludables además de la AF; por ejemplo: higiene postural y corporal o alimentación (este último utilizado en el estudio). Por ello, consideramos necesario la evolución del ideal principal del modelo pedagógico EpS propuesto por Siedentop (1996), que ha perdurado hasta la actualidad: “Actividad física para toda la vida” y reflexionar al objetivo propuesto por este proyecto: “Actividad física y alimentación saludable para toda la vida”.

Sumado a ello Fernández-Río, et al. (2016) y Rivero (2022) mencionan la importancia de la TDA (autonomía, competencia, relación) como elementos necesarios para el desarrollo de este modelo. Para la realización del estudio se ha utilizado la necesidad de Novedad

propuesta González-Cutre, et al. (2016) y que ha sido estudiada para ser incluida como una cuarta necesidad dentro de la TDA.

En nuestro estudio se observó la satisfacción de la novedad dentro de este modelo pedagógico, en donde presentó ligeros aumentos; sin embargo, los mismos no fueron significativos; además, los resultados de nuestras variables de HA y de AF no presentaron diferencias significativas. Es por ello que, concordamos con lo que expone en su estudio González-Cutre, et al. (2023), quien manifiesta que, al no satisfacer la Novedad, se obtiene una mala adaptación en los resultados, lo cual impide que el/la estudiante utilice lo aprendido en las clases de EF fuera de la institución.

De esta manera, los resultados de nuestro estudio se asemejan con el estudio de Fu, et al. (2016) que buscaba incentivar a estudiantes de 8º grado hacia la práctica de AF durante 9 semanas de intervención; y en el cual, no se evidenció mayor efecto en los mismos. Ante estos resultados propone que para la generación de hábitos de AF más saludables es necesario aumentar el tiempo de intervención, considerando unas 15 semanas.

En cuanto a los HA; estudios como el de Ponce, et al. (2016) impartido como un programa educativo de intervención nutricional en un periodo de 8 semanas, aplicado a un grupo de adolescentes, tuvo un efecto positivo sobre el IMC y generó un cambio de hábitos en la alimentación de acuerdo al grado de conocimiento sobre los nutrientes y alimentos; mientras, otras investigaciones como la de Pablos, et al. (2018); que obtuvo mejoras en los HA y la AF; así como en el IMC en un grupo de estudiantes de entre 10 a 12 años, necesitó una duración de 34 semanas para cumplir con su objetivo. En contraparte; la muestra de nuestro estudio presentó mejoras leves en HA y un empeoramiento en el IMC después de dos meses de intervención, pero, en re test sin observar diferencias significativas se observó mejoras en el IMC.

De la misma forma, el estudio de Pérez, I., & Delgado, M. (2013) presenta características similares a nuestra investigación, pues utiliza el mismo instrumento (Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables y actividad física en el alumnado); sin embargo, el tiempo es un factor que difiere, puesto que, nuestra intervención se realizó en 8 semanas; mientras que Pérez, I., & Delgado, M. (2013) lo realizaron en 26 semanas. Por lo tanto, resultó en una mayor cantidad de clases que, por consiguiente, provocó una mejora en los resultados; de ahí que, en dicho estudio existieran cambios significativos luego de la intervención aplicada sobre los HA y AF.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES

Luego del análisis estadístico de los resultados de la presente investigación podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- La muestra estuvo conformada mayormente por estudiantes de 12 años de edad (92%) con un predominio de género femenino (64%) de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral de la jornada vespertina.
- La satisfacción de la necesidad de Novedad no ha sido alcanzada, ya que se obtuvieron puntuaciones de $\bar{x}= 2,63$ en el pre test; de $\bar{x}= 3,24$ en el post test y; $\bar{x}= 2,97$ en el re test; presentado de esta manera niveles de motivación extrínseca (estilos regulación externa e introyección) en los estudiantes.
- En las tres instancias de intervención predominan HA saludables en los estudiantes con relación a los no saludables; existiendo un ligero aumento de la media en el post test ($\bar{x}= 22,08$); sin ser considerado un cambio significativo. En contraparte, los HA no saludables se han mantenido por debajo de la media, existiendo disminución en el post test ($\bar{x}= 13,88$) sin ser un cambio significativo.
- La AF se mantuvo durante las tres instancias en niveles bajos; existiendo ligeros cambios en las medias, siendo en el post test la etapa con valores más altos ($\bar{x}= 2,52$); sin embargo, los cambios no pueden ser considerados significativos.
- En cuanto al IMC, se observó variaciones durante las tres instancias del estudio; sin embargo, tanto en hombres como mujeres la mayor frecuencia en el Índice de masa corporal fue la categoría *Normal*.
- En el *Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables y actividad física en el alumnado* durante 16 semanas (8 semanas de intervención y 4 semanas sin intervención). Las variables de AF y HA no presentaron cambios significativos.
- No se ha alcanzado a satisfacer la novedad en el estudiante; por lo cual, los HA y de AF de los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral no han presentado cambios significativos.

5.1 Limitaciones del Estudio

- Ante la publicación del acuerdo Nro. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A, anunciado por el Ministerio de Educación, la carga horaria de EF se redujo considerablemente, pasando de 5 horas semanales o 2 horas, lo que modificó la planificación de las actividades.

- Dentro de la Unidad Educativa Herlinda Toral, se disminuyó el tiempo de hora clase, inicialmente se contaba con 40 min; sin embargo, se redujo a 35 min provocando modificaciones en la planificación.
- El modelo pedagógico EpS considera necesario un involucramiento constante por parte de los representantes; sin embargo, la implicación de los mismos durante la intervención no fue la necesaria, debido al horario de clases de los estudiantes y horarios de trabajo de los representantes existía poca interacción entre ellos, razón por la que podría ser posible que esta falta de involucramiento represente un factor importante en los resultados del presente estudio.

5.2 Recomendaciones

- Consideramos necesario que futuras intervenciones sean superiores a las 15 semanas, pero no mayores a 34 semanas.
- Es necesario realizar más estudios utilizando el modelo pedagógico EpS junto con la necesidad de Novedad, para de esta manera poder expandir el modelo y sus fuentes bibliográficas.
- Creemos que es necesario encajar con lo mencionado por Pérez-Pueyo, et al. (2021); quienes hacen hincapié en la importancia del aumento de una hora más de clase de EF a la semana y de esta manera cumplir con un mínimo de 100 min semanales de EF.
- Reflexionamos que la salud no debería ser tratado como un bloque transversal; plasmado de esa manera en Currículo de EGB y BGU de Educación Física actual; por el contrario, creemos necesario integrarlo como un bloque que contribuya a ejercer una ciudadanía plena y autónoma con capacidad para comprender, adquirir y mantener hábitos saludables durante toda su vida en los estudiantes.

REFERENCIAS

- Aibar , A., Abós , Á., García González, L., Gonzáles Cutre , D., & Sevil Serrano, J. (2021). Understanding students' novelty satisfaction in physical education: Associations with need-supportive teaching style and physical activity intention. *European Physical Education Review*, 1-19.
- Albito, T. M. (2015). Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescents del bachillerato del colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia Los Encuentros, en el año 2014 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja, Sede Zamora. Zamora, Ecuador.
- Alvarado, E., & Luyando, J. (2012). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios sociales*, 21(41), 143-164.
- Andrade, S., Ochoa, A., Freire, W., Orellana, D., Muñoz, D., Ramirez, P., . . . Contreras, T. (2019). *Reporte de notas sobre actividad física en Ecuador* . Cuenca.
- Bentancur, J., López, C., & Arcila, W. (2018). El docente de educación física y sus prácticas pedagógicas. *Revista Latinoamericana de estudios educativos*, 14(1), 15-32.
- Borja González, J., & Pozo Serrano, F. (2017). Educación para la salud con adolescentes: un enfoque desde la pedagogía social en contextos y situaciones de vulnerabilidad. *Revista Salud Uninorte*, 213-223.
- Camacho, H. (2003). *Didáctica y pedagogía de la actividad física*. Armenia, Colombia : Kinesis.
- Cardoso Vargas, H. A. (2007). Del proyecto educativo al modelo pedagógico. *Odiseo*
- Castro, J., Mosquera, O., & Rivas, R. (2014). La educación física potenciadora de la creatividad. Bogotá, Colombia : Universidad Pedagógica Nacional.
- Castro, M. M., & Gárces Rimón , M. (2016). La obesidad Juvenil y sus consecuencias. *Revista de estudios de juventud*, 85-94.
- Cortés Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9-12.

- Férrandez Espínola, C., Almagro, B., Tamayo Fajardo, J., & Sáenz López, P. (2020). Complementing the Self-Determination theory with the need for novelty: Motivation and intention to be physically active in physical education students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-9.
- Fernandez-Rio, J., Alcalá, D. H., & Perez-Pueyo, Á. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista española de educación física y deportes*, 57-80.
- Fernández-Río, J., Antonio Calderón, D. H., Pérez-Pueyo, Á., & Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista española de educación física y deportes*(413), 55-75.
- Fernández-Río, J., Hortigüela-Alcalá, D., & Pérez-Pueyo, Á. (2021). ¿Qué es un modelo pedagógico? Aclaración conceptual. León: Universidad de León, Servicio de Publicaciones.
- Ferriz, R., González-Cutre, D., & Balaguer-Giménez, J. (2020). Agentes sociales de la comunidad educativa, satisfacción de novedad y actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 519-528.
- Ferriz, R., González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2015). Revisión de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) para la Inclusión de la Medida de la Regulación Integrada en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 1-10.
- Freire, W. B., Ramírez-Luzuriaga, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva-Jaramillo, K., Romero, N., Monge, R. (2014). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012
- Fu, Y., Gao, Z., Hannon, J., Burns, R., & Brusseau, T. (2016). *Effect of the SPARK program on physical activity, cardiorespiratory endurance, and motivation in middle-school students*. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(5), 534-542.
- García R. (2018) Hábitos saludables en la escuela. Publicaciones Didácticas. N.º 100 noviembre 2018. Pág. 194
- García R. (2018) Hábitos saludables en la escuela. Publicaciones Didácticas. N.º 100. pag 193.

- García, L. (2021). *Cómo motivar en educación física, aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica*. Zaragoza, España : Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 1602-1624.
- Garzón-Saladen, Á., & Romero- González, Z. (2018). Los modelos pedagógicos y su relación con las concepciones del derecho: puntos de encuentro con la educación en derecho. *Revista. Investig. desarrollo. innov*, 8(2), 311-320.
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 859-875.
- González-Cutre, D., Brugarolas Navarro, M., Beltrán Carrillo, V., & Jiménez Loaisa, A. (2023). The Frustration of Novelty and Basic Psychological Needs as Predictors of Maladaptive Outcomes in Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14.
- González-Cutre, D., Jiménez-Loaisa, A., Abós, Á., & Ferriz, R. (2021). *Estrategias motivacionales para incluir novedad y variedad en educación física*. Zaragoza: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A., Ferriz, R., & Hagger, M. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and individual differences*(102), 159-169.
- Greppi, G. (2012). Hábitos alimentarios en escolares adolescentes (Tesis pregrado). Universidad Abierta Interamericana.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & Bourdeaudhuij, I. D. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education. *Quest*, 63(3), 321-338.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2023). Actividad física y Comportamiento sedentario en el Ecuador.
- Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2021). Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológicas básicas y motivación . En *Como motivar en educación física. Aplicaciones prácticas para el profesorado desde*

la evidencia científica. Zaragoza: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.

Julián-Clemente, J. A., Peiró-Velert, C., Zaragoza-Casterad, J., & Aibar-Solana, A. (2021). Educación relacionada con la salud. León: Universidad de León.

Llerena Piñeiros M. (2015) Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la promoción de la actividad física. Proyecto de investigación UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ COLEGIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Márquez, Y., Salazar, E., Macedo, G., Altamirano, M., Bernal, M., Salas, J., & Vizmanos, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 153-164.

Martín-Aragón S. & Marcos E. La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Espacio de Salud. Vol. 22. Núm. 10. pági 42-47 (Noviembre 2008)

Martínez, R., Granero, A., & Gómez, M. (2020). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física y su relación con la satisfacción con la vida en los adolescentes. *Revista complutense de educación*, 45-54.

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M., . . . Veiga, O. (2009). FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-A EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439.

Mckenzie, T., Sallis, J., Rosengard, P., & Ballard, K. (2016). The SPARK Programs: A Public Health Model of Physical Education Research and Dissemination. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(4), 381-389.

Ministerio de salud pública . (2014). *Salud de adolescentes. Guía de supervisión*. Quito: Dirección nacional de normalización.

Moreno-Murcia, J., Gonzáles-Cutre, D., Chillón, M., & Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista mexicana de psicología*, 295-303.

- Pablos, A., Nebot, V., Vañó, V., Ceca, D., & Elvira, L. (2018). Effectiveness of a school-based program focusing on diet and health habits taught through physical exercise. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43(4), 331-337.
- Pereira-Chaves J. & Salas-Meléndez M. (2017) Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)* EISSN: 1409-4258 Vol. 21(3) SETIEMBRE-DICIEMBRE, 2017: 1-23
- Pérez, I., & Delgado, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar . *Revista de educación*, 314-337.
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Fernández, J., Gutiérrez-García, C., & Santos-Rodríguez, L. (2021). Más horas sí, pero ¿cómo implantarlas sin perder el enfoque pedagógico de la Educación Física? *Retos* , 345-353.
- Ponce, G., Rieke, U., Camargo, A., & Magaña, A. (2016). Impacto de un programa de promoción de alimentación saludable en el IMC y en los hábitos de alimentación en alumnos de educación secundaria. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 5(10).
- Porras J; Yáñez Moretta P; García Guerra G; Urquizo Chango C. (2018) Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la zona andina central de Ecuador. *NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA HOSPITALARIA*. Nutr. clín. diet. hosp. 2018; 38(2): Pag. 106-113
- Ramos Galarza , C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 10(1), 1-7.
- Rivas G. (2013) ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO 27 DE FEBRERO PERIODO 2012. Actividad física y estado nutricional UNIVERSIDAD NACIONAL DE ÁREA DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE MEDICINA
- Rivero, G. (2022). Educación Física de Calidad y Modelos Pedagógicos: Una Propuesta Didáctica Para Educación Secundaria Obligatoria. (Tesis de grado, Universidad de Sevilla)

- Romero Elías, M. (2017). Analizando la importancia de la necesidad de novedad en la vida y en el ejercicio físico desde la teoría de la autodeterminación. (Tesis de maestría, Universidad Miguel Hernández de Elche).
- Romero, C., Martínez, A., Camacho, M., & Contreras, O. (2011). Percepción de padres y madres respecto a la promoción de actividad físico-deportiva para una Escuela Activa y Saludable. *Revista Psicología del Deporte*, 20(2), 605-620.
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Sánchez-Olivia, D., Leo, F., Amado, D., Cuevas, R., & García-Calvo, T. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de apoyo a las necesidades psicológicas básicas en educación física. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 53-71.
- Siedentop, D. (1996). Valuing the physically active life: contemporary and future directions. *Quest*, 48(3), 266-274.
- Vives, M. (2016). MODELOS PEDAGÓGICOS Y REFLEXIONES PARA LAS PEDAGOGÍAS DEL SUR. *Boletín Redipe*, 5(11), 40-55.
- World-Health-Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

ANEXOS

Anexo A

Aprobación de diseño del trabajo de titulación pregrado



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

**SESIÓN ORDINARIA DE CONSEJO DIRECTIVO
RESOLUCIÓN 2022-02-17_ N° 15 d)**

El Honorable Consejo Directivo en sesión de fecha 17 de febrero de 2022, en forma virtual, en uso de las atribuciones que le confiere La Ley Orgánica de Educación Superior y el Estatuto de la Universidad de Cuenca, en relación con el punto de solicitudes estudiantiles, literal **d) APROBACIÓN DE DISEÑOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN- PREGRADO:**

MODELO PEDAGÓGICO EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y LA NOVEDAD SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE BGU DURANTE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	WILLIAM XAVIER RIVERA VILLA Y WILSON SANTIAGO LEÓN LOJANO	MGT. XAVIER VARELA	PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
---	---	--------------------------	--

Solicitado al pleno del Consejo para su conocimiento y aprobación: El Directorio luego del respectivo análisis

RESUELVE:

El Consejo Directivo en uso de las atribuciones que le otorga el art. 87, literal "a", del Estatuto de la Universidad de Cuenca, resuelve por unanimidad acoger lo resuelto por las Juntas Académicas y aprobar los diseños de los trabajos de titulación, con designación de

directores, de los estudiantes de la nómina que antecede, en los términos de los documentos conocidos.

Notifíquese a los 28 días del mes de febrero de 2022

Atentamente,

PABLO SEBASTIAN FERNANDEZ DE CORDOVA JERVES

Firmado digitalmente
por PABLO SEBASTIAN
FERNANDEZ DE
CORDOVA JERVES
Fecha: 2022.03.01
20:08:20 -05'00'

Abg. Sebastián Fernández de Córdoba Jerves
SECRETARIO-ABOGADO DE LA FACULTAD

Anexo B
Reasignación tutor



Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

SESIÓN ORDINARIA DE CONSEJO DIRECTIVO
RESOLUCIÓN 2023-04-25_ N° 4

El Honorable Consejo Directivo en sesión ordinaria de fecha 25 de abril de 2023, en forma presencial, en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Orgánica de Educación Superior y el Estatuto de la Universidad de Cuenca, en relación con el numeral 4 referente cambio de tutores para trabajo de titulación:

4. A través del Memorando Nro. UC-FFI-ECF-2023-0049-M de fecha 14 de abril de 2023, el Dr. Jorge Antonio Barreto Andrade, en su calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, solicita cambio de tutores de varios trabajos de titulación de acuerdo a lo detallado a continuación: “[...] tengo a bien dirigirme a usted y por su intermedio al Consejo Directivo, para indicar lo siguiente:

1. *Que con fechas anteriores fueron aprobados varios Diseños de Trabajos de Titulación de estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en los cuales fueron designados como tutores los docentes Dr. Helder Aldas Arcos, Mgt. Xavier Varela Solano, Mgt. Paulina Pino Arias y Dr. Jorge Barreto Andrade.*
2. *Que en reunión de la Comisión Académica de la carrera del día miércoles 09 de abril de 2023, el Mgt. Teodoro Contreras Calle, Coordinador de la UIC de la carrera, presenta el informe de distribución de las Unidades de Integración Curricular 1 y 2, manifestando que varios profesores no pueden continuar con la tutoría, debido a que tienen completas sus horas en el distributivo; o porque van a realizar otras actividades; y otros, porque ya tienen asignados el máximo de UIC permitido por la normativa legal vigente.*
3. *Que los estudiantes que en sus trabajos de titulación tenían como tutores a los docentes mencionados, quedarían sin tutores.*
4. *Que en reunión de la Comisión Académica realizada el 09 de abril de 2023, se conoció esta situación y se resolvió reasignar los tutores de los trabajos de titulación aprobados por el Consejo Directivo, y que, tenían como tutores a los docentes Dr. Helder Aldas, Mgt. Xavier Varela, Mgt. Paulina Pino y Dr. Jorge Barreto. Asimismo, sugerir al Consejo Directivo la aprobación de los nuevos tutores.*
5. *Que la reasignación de tutores sería la siguiente:*

<i>ESTUDIANTE</i>	<i>APROBADO CONSEJO DIRECTIVO</i>	<i>TUTOR ANTERIOR</i>	<i>TUTOR REASIGNADO</i>
<i>León Lojano Wilson Santiago Rivera Villa William Xavier</i>	<i>17 de febrero – 2022</i>	<i>Mgt. Xavier Varela Solano</i>	<i>Dr. Nelson Cobos Bermeo</i>

Por lo expresado, solicito muy comedidamente reasignar como tutores de los trabajos de titulación, a los nuevos docentes sugeridos en el listado.”

RESUELVE

El Consejo Directivo en uso de las atribuciones que le confiere el artículo 43 literal k) del Estatuto de la Universidad de Cuenca, resuelve por unanimidad que, en virtud de la información proporcionada por parte del Dr. Jorge Antonio Barreto Andrade, en su calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, mediante memorando Nro. UC-FFI-ECF-2023-0049-M, se aprueban los cambios de tutores para los trabajos de titulación de los y las estudiantes que constan en el listado adjunto.

Notifíquese a los 03 días del mes de mayo de 2023

Atentamente,

PABLO
SEBASTIAN
FERNANDEZ
DE CORDOVA
JERVES

Firmado digitalmente por PABLO SEBASTIAN FERNANDEZ DE CORDOVA JERVES
Fecha: 2023.05.03
14:39:53 -05'00'

Abg. Sebastián Fernández de Córdova J.

SECRETARIO-ABOGADO DE LA FACULTAD

Anexo C

Cambio del título del trabajo de titulación

Memorando Nro. UC-FFI-ECF-2023-0059-M

Cuenca, 23 de mayo de 2023

PARA: Mst. Fernando Herminio Ortiz Vizúete
Decano de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

ASUNTO: Solicitudes de cambio de título de varios trabajos de titulación

De mi consideración:

Por medio del presente y para los fines pertinentes, tengo a bien dirigirme a usted y por su intermedio al Consejo Directivo, para indicar lo siguiente:

- Que en la Dirección de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se han presentado las solicitudes por parte de los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz (CI: 0107645509) y los estudiantes Wilson Santiago León Lojano (CI: 0107217796) y William Xavier Rivera Villa (CI: 0106834013), quienes solicitan el cambio de nombre del título de su trabajo de titulación aprobado por el Consejo Directivo, intitulados según el siguiente detalle:

Estudiante	Título anterior aprobado por el Consejo Directivo
Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz	Implementación de estrategias metodológicas basadas en tarjetas saac pecs para mejorar el desarrollo psicomotriz en niños hipoacúsicos.
Wilson Santiago León Lojano William Xavier Rivera Villa	Modelo pedagógico educación para la salud y la necesidad de la novedad en los estudiantes de BGU durante las clases de educación física.

- Que dichas peticiones fueron revisadas y analizadas en reunión de la Comisión Académica del 17 de mayo de 2023, comprobando que dicho cambio, no afecta a los objetivos y a la problematización de los trabajos de titulación; tras lo cual, resolvió aceptar las solicitudes de cambio de nombre de los trabajos de titulación presentadas por los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz; y los estudiantes Wilson Santiago León Lojano y William Xavier Rivera Villa, y sugerirlas al Consejo Directivo, de acuerdo a lo que se detalla.

Memorando Nro. UC-FFI-ECF-2023-0059-M

Cuenca, 23 de mayo de 2023

Estudiante	Título nuevo propuesto
Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz	Implementación de un programa lúdico para mejorar el desarrollo psicomotriz basado en un sistema saac en niños hipoacúsicos.
Wilson Santiago León Lojano William Xavier Rivera Villa	Modelo pedagógico educación para la salud y la necesidad de la novedad sobre hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de 8° EGB en clases de educación física.

Por lo expresado, se sugiere al Consejo Directivo de la Facultad, aceptar las peticiones de cambio de nombre de los trabajos de titulación presentadas por los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz; y los estudiantes Wilson Santiago León Lojano y William Xavier Rivera Villa, de acuerdo al detalle descrito anteriormente.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

PhD. Jorge Antonio Barreto Andrade

DIRECTOR DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Anexo D

Aprobación cambio de título del trabajo de titulación

**UNIVERSIDAD
DE CUENCA****Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación**

**SESIÓN ORDINARIA DE CONSEJO DIRECTIVO
RESOLUCIÓN 2023-05-25_Nº 2 b)**

El Honorable Consejo Directivo en sesión de fecha 25 de mayo de 2023, en forma presencial, en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Orgánica de Educación Superior y el Estatuto de la Universidad de Cuenca, en relación con el punto 2, Cambio de Título en Trabajos de Titulación, literal b), referente al caso de los estudiantes los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz; Wilson Santiago León Lojano y William Xavier Rivera Villa de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, considerando:

Que, el artículo 82 de la Constitución de la República del Ecuador contempla: *“El derecho a la seguridad jurídica se fundamenta en el respeto a la Constitución y en la existencia de normas jurídicas previas, claras, públicas y aplicadas por las autoridades competentes”*;

Que, el artículo 226 de la Constitución de la República del Ecuador establece: *“Las instituciones del Estado, sus organismos, dependencias, las servidoras o servidores públicos y las personas que actúen en virtud de una potestad estatal ejercen solamente las competencias y facultades que les sean atribuidas en la Constitución y la ley. Tendrán el deber de coordinar acciones para el cumplimiento de sus fines y hacer efectivo el goce y ejercicio de los derechos reconocidos en la Constitución”*;

Que, el artículo 355 de la Constitución de la República del Ecuador dispone: *“El Estado reconocerá a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los objetivos del régimen de desarrollo y los principios establecidos en la Constitución [...]”*;

Que, con base al reconocimiento realizado en la norma suprema, la Ley Orgánica de Educación Superior en su artículo 17 señala: *“Reconocimiento de la autonomía responsable. - El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República [...]”*;

Que, el artículo 18 de la Ley ut supra prevé: *“Art. 18.- Ejercicio de la autonomía responsable. - La autonomía responsable que ejercen las instituciones de educación superior consiste en: [...] e) La libertad para gestionar sus procesos internos [...]”*;

Que, el Reglamento Interno de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación en su artículo 133 y siguientes dispone la integración, funcionamiento, deberes y atribuciones de las Juntas Académicas de la Facultad que, entre otras, se encuentra la de constituir comisiones para conocer y tramitar los asuntos de su competencia;

Que, de acuerdo a la Resolución Nro. UC-CU-RES-136-2022 expedida por el Consejo Universitario en sesión extraordinaria de 05 de julio de 2022, dentro de las funciones de la Gestión Académica y Curricular en el ámbito de la titulación, se encuentra la de *“Dar seguimiento al cumplimiento de los procesos de titulación conforme a la normativa vigente, en los procesos de: aprobación de propuestas, asignación de tutores, entrega, sustentación final, y registro de calificaciones.”*;

Que, el artículo 43 del Estatuto de la Universidad de Cuenca prevé dentro de las atribuciones del Consejo Directivo de Facultad el literal k) que contempla *“Las demás que le confieran la ley y la normativa vigente”*;

Que, en febrero 2022, el Consejo Directivo, acogiendo la recomendación de la Dirección de la carrera y la Junta académica, conoció y aprobó, entre otros, los diseños de trabajo de titulación de los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz; Wilson Santiago León Lojano y William Xavier Rivera Villa;

Que, en sesión de 25 de abril de 2023, el Consejo Directivo conoció el Memorando Nro. UC-FFI-ECF-2023-0049-M de fecha 14 de abril de 2023, mediante el cual, el Dr. Jorge Antonio Barreto Andrade, en su calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, solicitó el cambio de tutores de varios trabajos de titulación, pedido que fue aprobado, conforme consta en la RESOLUCIÓN 2023-04-25_Nº 4, entre los que se encontraban:

<i>ESTUDIANTE</i>	<i>APROBADO CONSEJO DIRECTIVO</i>	<i>TUTOR ANTERIOR</i>	<i>TUTOR REASIGNADO</i>
<i>León Lojano Wilson, Santiago Rivera Villa William Xavier</i>	<i>17 de febrero – 2022</i>	<i>Mgt. Xavier Varela Solano</i>	<i>Dr. Nelson Cobos Bermeo</i>
<i>Ordoñez Ortiz Daniela, Alejandra</i>	<i>17 de febrero – 2022</i>	<i>Dr. Jorge Barreto Andrade</i>	<i>Mgt. Damián Quezada Andrade</i>

Que, con Memorando Nro. UC-FFI-ECF-2023-0059-M de 23 de mayo de 2023, el Dr. Jorge Barreto Andrade, Director de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, manifiesta: *“Por medio del presente y para los fines pertinentes, tengo a bien dirigirme a usted y por su intermedio al Consejo Directivo, para indicar lo siguiente:*

- *Que en la Dirección de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se han presentado las solicitudes por parte de los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz (CI: 0107645509) y los estudiantes Wilson Santiago León Lojano (CI: 0107217796) y William Xavier Rivera Villa (CI: 0106834013), quienes solicitan el cambio de nombre del título de su trabajo de titulación aprobado por el Consejo Directivo, intitulado según el siguiente detalle:*

<i>Estudiante</i>	<i>Título anterior aprobado por el Consejo Directivo</i>
<i>Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz</i>	<i>Implementación de estrategias metodológicas basadas en tarjetas saac pecs para mejorar el desarrollo psicomotriz en niños hipocácicos.</i>
<i>Wilson Santiago León Lojano William Xavier Rivera Villa</i>	<i>Modelo pedagógico educación para la salud y la necesidad de la novedad en los estudiantes de BGU durante las clases de educación física.</i>

- *Que dichas peticiones fueron revisadas y analizadas en reunión de la Comisión Académica del 17 de mayo de 2023, comprobando que dicho cambio, no afecta a los objetivos y a la problematización de los trabajos de titulación; tras lo cual, resolvió aceptar las solicitudes de cambio de nombre de los trabajos de titulación presentadas por los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz y los estudiantes Wilson Santiago León Lojano y William Xavier Rivera Villa, y sugerirlas al Consejo Directivo, de acuerdo a lo que se detalla.*

Estudiante	Título nuevo propuesto
Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz	Implementación de un programa lúdico para mejorar el desarrollo psicomotriz basado en un sistema saac en niños hipoacúsicos.
Wilson Santiago León Lojano William Xavier Rivera Villa	Modelo pedagógico educación para la salud y la necesidad de la novedad sobre hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de 8° EGB en clases de educación física.

Por lo expresado, se sugiere al Consejo Directivo de la Facultad, aceptar las peticiones de cambio de nombre de los trabajos de titulación presentadas por los estudiantes Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz y los estudiantes Wilson Santiago León Lojano y William Xavier Rivera Villa, de acuerdo al detalle descrito anteriormente.”;

Que, de acuerdo a lo manifestado por la Comisión Académica de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, respecto a que los cambios en los títulos de cada trabajo de titulación, no afecta a los objetivos y a la problematización de los trabajos de titulación, se verificaría que no representa un cambio de fondo o sustancial; y,

En uso de las atribuciones que le confiere la CRE, la LOES, el Reglamento Interno de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, el artículo 43, literal k) del Estatuto de la Universidad de Cuenca y demás leyes concordantes, el Consejo Directivo por unanimidad,

RESUELVE:

Dar por conocida la solicitud realizada por el Dr. Jorge Antonio Barreto Andrade, Director de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y acoger la sugerencia de la Comisión Académica, por tanto, autorizar el cambio de título de los trabajos de titulación de la estudiante Daniela Alejandra Ordóñez Ortiz y de los estudiantes Wilson Santiago León Lojano William Xavier Rivera Villa, según documentación conocida.

Instar una vez más a lo notificado mediante Resolución 2023-02-14_Nº 5 de sesión de 14 de febrero de 2023, esto es, a que previo a las autorizaciones que realice la Comisión y Junta Académica de la Carrera, verifique en los diseños presentados, aquellas particularidades como espacio, alcance o especificidad en el que se desarrollará o aplicará el trabajo de titulación, sean factibles y viables, con el fin de evitar cambios en el título del tema o una imposibilidad de continuar con los mismos.

Notifíquese a los 14 días del mes de junio de 2023.

Atentamente,



Firmado por
LAURA JACKELINE
CASTRO PACURUCO
EC

Abg. Laura Castro Pacuruco

SECRETARIA-ABOGADA DE LA FACULTAD

Anexo E

Oficio ingreso a la institución educativa

UCUENCA

Cuenca, 14 octubre 2022

Señora Magister
Paola Carrera Amoroso
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA HERLINDA TORAL
Presente.

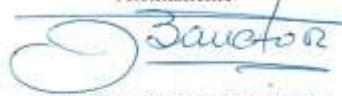
De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca. La presente tiene el propósito solicitar comedidamente autorice el ingreso a su distinguida institución a los estudiantes Wilson Santiago León Lojano y William Xavier Rivera Villa, con la finalidad de iniciar la investigación de titulación "Modelo pedagógico educación para la salud y la novedad sobre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de 8ºEGB durante las clases de Educación Física". En este contexto, las actividades a realizar por el estudiante son:

- Reunión introductoria con los representantes y estudiantes de 8ºEGB jornada vespertina sobre las mediciones a realizar y los contenidos a desarrollar.
- Firma de consentimientos a estudiantes y representantes para ser parte del proyecto.
- Crear un grupo de WhatsApp para adjuntar información importante como fechas de evaluación, inquietudes de representantes y asuntos varios.
- Toma de medidas: peso y talla.
- Registrar por medio de un cuestionario datos básicos como nivel de actividad física, hábitos alimenticios y nivel de satisfacción de necesidades básicas.
- Aplicar el programa de Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar López, I. J. P., & Fernández, M. D. (2013), a los estudiantes de 8ºEGB.

Por la atención a la presente y apoyo a los estudiantes para la obtención de su título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, anticipamos nuestro agradecimiento.

Atentamente



Dr. Jorge Barreto Andrade
DIRECTOR DE CARRERA



Adicionado



www.ucuenca.edu.ec



Anexo F

Consentimiento informado estudiantes Unidad Educativa Herlinda Toral

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



Yo.....con C. I: declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “**Modelo pedagógico Educación para la Salud y la necesidad de Novedad sobre los hábitos alimenticios y de actividad física en los estudiantes de EGB durante las clases de Educación Física**”, éste es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la Unidad Educativa Herlinda Toral. Entiendo que este estudio busca evaluar el efecto del modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad sobre los hábitos alimentarios y de Actividad Física en los estudiantes de 8°EGB durante las clases de Educación Física y sé que mi participación se llevará a cabo dentro de la institución, durante las clases de Educación Física y consistirá en 1. Permitir mediciones antropométricas y responder los cuestionarios: Escala de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, Cuestionario de comportamiento alimentario y el Cuestionario de actividad física PAQ-A, que demorará alrededor de 40 minutos; 2. Ser parte del programa de intervención basado en el modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad, para incidir sobre los hábitos alimenticios y de Actividad Física, con una duración de 2 meses. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

.....

Fecha:

Firma del estudiante

Anexo G

Consentimiento informado padres Unidad Educativa Herlinda Toral

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



Estimados Padres y/o Representantes:

Su hijo/a ha sido invitado a participar en el estudio titulado “**Modelo pedagógico Educación para la Salud y la necesidad de Novedad sobre los hábitos alimenticios y de actividad física en los estudiantes de EGB durante las clases de Educación Física**”, presentado como proyecto de titulación, realizado por William Xavier Rivera Villa y Wilson Santiago León Lojano, estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca.

Este formulario de consentimiento explica el estudio de investigación. Por favor, léalo detenidamente. Haga preguntas sobre cualquier cosa que no entienda. Si no tiene preguntas ahora, usted puede hacerlo en cualquier momento, por los medios de contacto que más abajo se detallan. La participación de su hijo(a) en este estudio es **completamente voluntaria**.

El objetivo de este estudio es evaluar el efecto del modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad sobre los hábitos alimenticios y de Actividad Física en los estudiantes de 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral durante las clases de Educación Física. Este estudio de investigación está dirigido a adolescentes de 12 a 14 años pertenecientes a 8° EGB de la Unidad Educativa Herlinda Toral, de la ciudad de Cuenca.

Si Usted autoriza su hijo/a para participar en este estudio se le aplicarán lo siguiente:

1. Se le tomará medidas antropométricas (peso y talla), el objetivo de la presente evaluación es conocer su Índice de Masa Corporal (IMC). Además, se realizará el llenado de cuestionarios: Escala de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, Cuestionario de comportamiento alimentario y el Cuestionario de actividad física PAQ-A. El procedimiento tiene una duración de 40 minutos. Esto se realizará en la Unidad Educativa.
2. También se aplicará el programa “Decálogo para promover la adquisición de hábitos saludables de vida o actividad física en los alumnos”. Este programa se realizará dentro de la institución durante las clases de Educación Física en un periodo de 2 meses.

Las evaluaciones que se le realizarán a su hijo/a, no tendrán costo para Usted ni para el establecimiento educacional.

Si Usted no desea que su hijo/a participe no implicará sanción. Además, su hijo/a tiene el derecho a negarse a responder a preguntas concretas, también puede optar por retirarse de este estudio en cualquier momento y la información que hemos recogido será descartada del estudio y eliminada.

Cabe destacar que no existe ningún riesgo para su hijo/a por su participación. Si él/ella lo desea puede dejar de participar de las evaluaciones, sin que signifique sanción para él o Usted. Al participar de todo el estudio los beneficios directos que recibirá usted o su hijo/a son los resultados de las evaluaciones y la posibilidad de mejorar sus hábitos alimenticios y de actividad física a temprana edad. No se contempla ningún otro tipo de beneficio para usted o su hijo/a.

Los datos obtenidos serán de carácter confidencial, se guardará el anonimato de su hijo/a, estos datos serán organizados con un número asignado a cada escolar, la identidad de los niños/as estará disponible sólo para el personal del proyecto y se mantendrá completamente reservada. Los datos estarán a cargo del equipo de investigación de este estudio para la elaboración del proyecto de tesis. Se entregará al establecimiento educacional, un informe con los resultados globales sin identificar el nombre de los/as participantes.

La información recolectada no será usada para ningún otro propósito, además de los señalados anteriormente, sin su autorización previa y por escrito. Cualquier pregunta que desee hacer durante el proceso de investigación, podrá contactarse con William Xavier Rivera Villa, Celular: 0998404802 y/o Wilson Santiago León Lojano, Celular: 0983734230, estudiantes de la Universidad de Cuenca.

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (PADRES)

Yo, C.I.:....., acepto que mi hijo/aparticipe voluntaria y anónimamente en la investigación **“Modelo pedagógico Educación para la Salud y la necesidad de Novedad sobre los hábitos alimenticios y de actividad física en los estudiantes de EGB durante las clases de Educación Física”**, dirigida por William Xavier Rivera Villa y Wilson Santiago León Lojano, estudiantes de la Universidad de Cuenca

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación que se le solicitará a mi hijo/a.

Autorizo que mi hijo/a participe de los siguientes procedimientos:

- a. Se le tome las medidas antropométricas (peso y talla) y llene los cuestionarios Escala de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, Cuestionario de comportamiento alimentario y el Cuestionario de actividad física PAQ-A.

SI

NO

- b. Sea parte del programa de intervención basado en el modelo pedagógico Educación para la Salud junto con la Novedad, para incidir sobre los hábitos alimenticios y de Actividad Física, con una duración de 2 meses.

SI

NO

Declaro haber sido informado/a que la participación en este estudio no involucra ningún daño o peligro para la salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negarme a participar de mi hijo/a o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será **confidencial y anónima**. Entiendo que la información será analizada por los investigadores en forma grupal y que no se podrán identificar las respuestas y opiniones de modo personal. Por último, la información que se obtenga será guardada y analizada por la investigadora, la resguardara y sólo se utilizará para los fines de este proyecto de investigación.

Firma Representante

William Xavier Rivera Villa

Wilson Santiago León Lojano

Firma investigador

Firma investigador

Celular

Anexo H
Compromisos saludables

COMPROMISO SALUDABLE

Nombre: [REDACTED]

Compromiso: Desayunar todos los días y más agua al día

BENEFICIO: Vida más saludable.

Realidad de partida: No desayuna, ni toma mucha agua


Fecha de inicio: 27/10/22 Fecha de finalización: 22/12/22

Recompensa: Mejorar el horario de desayuno.
Bienestar hidratando te seguro

Observaciones:

1. Aún no se adapta a tomar agua todo el día
2. Lleva su propio tomatedo.
- 3.

Firma: [REDACTED]



AlumnaProfesoraTutora

Anexo I
Planificaciones

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR 8					
Nombre de la institución		Unidad Educativa Herlinda Toral			
Nombre del Docente		Wilson León William Rivera			
Área	Educación Física	Subnivel	8° EGB	Año lectivo	2022-2023
Asignatura		Educación Física		Tiempo	35 minutos
Criterios de Evaluación		CE.EF.4.1 Participa en diferentes categorías de juegos (tradicionales, populares, modificados, masivos, expresivos, con elementos, en el medio natural, entre otros), mejorando sus posibilidades y las de sus pares de alcanzar los objetivos, a partir del reconocimiento de lógicas, características básicas, orígenes, demandas (motoras, intelectuales, emocionales, sociales), influencia de etiquetas sociales, conocimientos corporales necesarios y posibles riesgos, construyendo individual y colectivamente estrategias, materiales y espacios seguros de juego.			
DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			Indicadores de Evaluación de la unidad	Técnicas e instrumentos de Evaluación	
<p>Participar en juegos modificados, con elementos, reconociendo objetivos y lógicas a la identidad nacional. REF.EF.4.1.1.</p> <p>EF.4.6.2. Construir maneras de estar y permanecer saludables (equilibrio emocional, corporal, ambiental, entre otros), a partir del reconocimiento de los posibles beneficios a corto y largo plazo que aporta la participación en diferentes prácticas corporales, dentro y fuera de la institución educativa</p>	<p><i>Compromiso saludable:</i> En consenso se plantearán los contenidos.</p> <p>Anticipación</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Calentamiento</i> <p>Construcción</p> <p>Combate de pañuelos: Se divide el grupo en dos equipos. Cada equipo se distingue por el color del pañuelo que lleva detrás de la cintura. El objetivo del juego consiste en robar el máximo número de pañuelos del equipo contrario</p> <p>Consolidación:</p> <p>Bingo Alimenticio</p>	<p>Pañuelos</p> <p>Pirámide alimenticia</p> <p>Tabla bingo</p> <p>Recortes alimentos</p>	<p>EF.4.1.1. Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le</p>	<p>Técnica: Observación</p>	



Consolidación

Discusión guiada

Los estudiantes hablarán sobre el hábito que desean mejorar y se establecerán los compromisos saludables mediante consenso, se definirán fechas para la evaluación, además de los instrumentos necesarios para realizar el seguimiento (por ejem: registro diario). Los estudiantes propondrán las actividades que les gustaría realizar durante la intervención

permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias colectivas. (J.1., S.4.)

Adaptaciones curriculares: No hay adaptaciones

Referencias:

Anexo J

Evidencias

