

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 3

Número 9

2024

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Editora en Jefe:** Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinadora Comité de Editores:** Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

**Coordinador del Consejo de Revisores:** Ph.D. Javier Fernández-Rio

Original

**Promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes del Nivel Primario,  
Escuela San Vicente y Las Granadinas, Distrito Educativo 02-06**

**Promotion of healthy lifestyle habits in primary school students,  
San Vicente y Las Granadinas School, Educational District 02-06**

Yoskar Antonio Mateo Encarnación<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1101-9311>

Ministerio de Educación de la República Dominicana;  
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña,  
San José-República Dominicana <sup>(1)</sup>

Contacto:  
[yoskar.encarnacion@gmail.com](mailto:yoskar.encarnacion@gmail.com)

Recibido: 16-06-2024  
Aceptado: 25-08-2024

## Resumen

El estudio tuvo como objetivo principal identificar como las clases de Educación Física contribuyen a la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes de sexto grado de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, perteneciente al distrito educativo 02-06 en San Juan Oeste, República Dominicana. Se adoptó un enfoque cualitativo, bajo la perspectiva hermenéutica y la metodología de investigación-acción, para analizar los elementos clave de las unidades didácticas empleadas en las clases de Educación Física. La investigación se centró en 31 estudiantes de 6to grado, segundo ciclo, nivel primario, año escolar 2019-2020. Como parte del estudio, se aplicó el Cuestionario Fantástico, un instrumento diseñado para identificar y evaluar de manera general los estilos de vida en poblaciones específicas. Los resultados indicaron que el 75% del estudiantado respondió que ingiere algunas o todo tipo de comidas no saludables. Otro dato importante es que 22 de 28 estudiantes llevan control periódico de su peso corporal. Como conclusiones, el estudio evidencia la relevancia de la Educación Física en el fomento de estilos de vida saludables, a la vez que destaca desafíos significativos relacionados con la actividad física, el sueño y el bienestar emocional de los estudiantes.

**Palabras Clave:** Educación Física; Estilos de vida saludable; Hábitos de vida saludable; Intervenciones específicas; Educación Física y promoción de salud.

## Abstract

The main objective of the study was to identify how Physical Education classes contribute to the promotion of healthy lifestyles in sixth grade students of the San Vicente y Las Granadinas School, belonging to the 02-06 educational district in San Juan Oeste, Dominican Republic. A qualitative approach was adopted, under the hermeneutic perspective and the action research methodology, to analyze the key elements of the didactic units used in Physical Education classes. The research focused on 31 students of 6th grade, second cycle, primary level, school year 2019-2020. As part of the study, the Fantastic Questionnaire, an instrument designed to generally identify and evaluate lifestyles in specific populations, was applied. The results indicated that 75% of the student body responded that they eat some or all types of unhealthy foods. Another important finding is that 22 out of 28 students regularly monitor their body

weight. As conclusions, the study evidences the relevance of Physical Education in the promotion of healthy lifestyles, while highlighting significant challenges related to physical activity, sleep and emotional well-being of students.

**Keywords:** Physical education; Healthy lifestyles; Healthy lifestyle habits; Specific interventions; Physical education and health promotion.

## Introducción

La promoción de hábitos de vida saludables en la etapa primaria es un componente esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, debido a que en este nivel educativo se establecen las bases para un estilo de vida que puede perdurar a lo largo de la vida adulta. La escuela, como espacio formativo, juega un papel fundamental en la creación de un entorno que fomente prácticas saludables y en la enseñanza de conocimientos y habilidades que contribuyan a la adopción de dichos hábitos. En este sentido, la Educación Física se presenta como una asignatura que promueve la actividad física y como un medio para inculcar principios, valores y actitudes que favorezcan la salud física, mental y emocional de los niños.

El Distrito Educativo 02-06, ubicado en San Juan Oeste, República Dominicana, alberga la Escuela San Vicente y Las Granadinas, que enfrenta desafíos específicos relacionados con la promoción de la salud en un entorno escolar. En estas instituciones, la implementación de programas de Educación Física de Calidad resulta vital para abordar problemas de salud pública como el sedentarismo, la obesidad infantil, y el desarrollo insuficiente de competencias motoras y socioemocionales. Según estudios recientes, la integración de la actividad física regular y de una educación orientada hacia estilos de vida saludables en el currículo escolar puede mejorar significativamente el rendimiento académico y reducir los riesgos de enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.

En el centro educativo se han observado un aumento en el sedentarismo, la práctica de hábitos poco saludables, la limitada participación en actividades físicas y una alimentación inadecuada entre los estudiantes. Esta situación refleja una tendencia general, en el que la

insuficiente actividad física se ha convertido en un factor de riesgo crítico para la salud, exacerbando la carga de enfermedades no transmisibles y afectando la salud general de la población a nivel mundial. En este sentido, las enfermedades no transmisibles son responsables de una gran parte de las muertes a nivel mundial, lo que ha generado preocupación en diversas organizaciones internacionales.

En el contexto dominicano, el Diseño Curricular Dominicano hace énfasis que los egresados del nivel primario deben desarrollar un amplio conocimiento y cuidado responsable de su cuerpo, así como la práctica de hábitos de vida y alimentación adecuados para promover su salud física, emocional y mental. Este enfoque refuerza la importancia de la Educación Física como un componente clave en la promoción de estilos de vida saludables en los niños y jóvenes.

La educación para la salud se centra en desarrollar actividades que motiven a los estudiantes a alcanzar un estado óptimo de salud mediante la adquisición de conocimientos y habilidades que promuevan la elección de estilos de vida saludables. Aunque los conceptos de estilos de vida saludables y hábitos de vida saludables están intrínsecamente relacionados, puesto que los primeros son el resultado de la adopción permanente de los segundos a lo largo del tiempo.

La adopción de estos hábitos saludables en estudiantes de la Escuela San Vicente y Las Granadinas se ve amenazada por el sedentarismo y otras conductas preocupantes, como el uso de cigarrillos electrónicos y el consumo de alcohol a temprana edad. Ante estos desafíos, la promoción de la salud se convierte en un marco de referencia esencial para abordar de manera integral y coherente las conductas de riesgo entre los adolescentes. Fomentar la participación en la Educación Física y promover una alimentación balanceada y adecuada son conductas fundamentales para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.

Ante lo planteado, en la Escuela San Vicente y Las Granadinas, la implementación de iniciativas orientadas hacia la promoción de hábitos saludables en los estudiantes de nivel primario busca mejorar su condición física y fomentar un ambiente escolar que valore la salud y el bienestar como pilares fundamentales del desarrollo. La presente investigación se enfoca identificar como las clases de Educación Física contribuyen a la promoción de estilos de vida

saludables en los estudiantes de sexto grado de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, perteneciente al distrito educativo 02-06 en San Juan Oeste. Como objetivos específicos se evidencian el describir los hábitos de vida existentes de los escolares del nivel primario del centro educativo San Vicente y Las Granadinas; Identificar las estrategias de Educación Física para el promover estilos de vida activos y saludables en estudiantes del nivel primario del centro educativo San Vicente y Las Granadinas; Determinar los componentes didácticos/metodológicos de las estrategias significativas para la promoción de estilos de vida saludables en las clases de Educación Física.

La relevancia del estudio es generar evidencia que respalde la incorporación de políticas educativas más robustas y orientadas hacia la salud integral de los escolares, con miras a un impacto positivo a largo plazo en la comunidad educativa del Distrito Educativo 02-06.

## **Educación Física**

La Educación Física es una disciplina integral que busca fomentar el desarrollo físico, mental y social de las personas mediante actividades físicas, deportivas y recreativas. En el ámbito escolar, esta asignatura es indispensable para inculcar hábitos saludables y promover un estilo de vida activo desde temprana edad. Las clases están orientadas a mejorar la condición física de los estudiantes, abordando aspectos como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación.

Esta área de formación continua incluye la enseñanza de conceptos teóricos sobre anatomía y fisiología, destacando la importancia del ejercicio regular para que los estudiantes comprendan mejor el funcionamiento de su cuerpo y cómo cuidar de su salud a lo largo del tiempo.

Por otro lado, la Educación Física es esencial en el desarrollo emocional y social de los estudiantes. A través de actividades que fomentan la cooperación y el trabajo en equipo, los estudiantes aprenden valores como la disciplina, el respeto, la responsabilidad y la comunicación efectiva, que son fundamentales tanto para el desempeño físico-deportivo como

para la vida diaria. La participación en estas actividades dentro de un entorno estructurado también ayuda a los estudiantes a manejar el estrés, mejorar su autoestima y fortalecer su sentido de pertenencia a un grupo. De esta manera, la Educación Física contribuye al desarrollo integral del individuo, preparando a los estudiantes para una vida equilibrada y saludable en el futuro.

La Educación Física es una acción educativa que abarca a toda la persona, considerando tanto su capacidad física como su expresión a través del movimiento. Esta disciplina se centra en el desarrollo de la personalidad del alumno mediante las conductas motrices, utilizando la actividad corporal como medio para alcanzar este fin (Ríos, 2005), es decir, se presenta como una práctica educativa que influye en las conductas motrices de los participantes conforme a normas educativas, ya sean implícitas o explícitas.

Educación Física es una pedagogía enfocada en las conductas motrices de los individuos, cuyo objetivo principal es la educación a través de la acción motriz (Inde, 2006), lo cual significa que el foco central no está en el movimiento en sí, sino en la persona que se mueve, actúa y realiza la actividad física. Por tanto, el objetivo no es proporcionar al estudiante una capacidad motriz versátil que le permita adaptarse mejor a diversas situaciones.

La Educación Física desempeña un factor clave en la promoción de hábitos de vida saludables en los estudiantes del Nivel Primario de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, puesto que, a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, los niños aprenden la importancia del ejercicio regular, la buena alimentación y el bienestar general. Además, esta disciplina pedagógica y didáctica mejora su condición física y contribuye a su salud mental y emocional, fomentando valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la perseverancia, esenciales para una vida equilibrada y saludable desde temprana edad.

### **Actividad Física**

Se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético. Incluye una variedad de movimientos, desde actividades diarias

como caminar y subir escaleras, hasta ejercicios estructurados como correr o practicar deportes, siendo fundamental para mantener una buena salud y bienestar general. Para la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024), es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético. Esto incluye actividades realizadas en el tiempo libre, desplazamientos, trabajo o tareas domésticas, y abarca desde movimientos moderados hasta intensos. Actividades como caminar, andar en bicicleta, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas son comunes y accesibles para todos, independientemente de su capacidad. La actividad física regular ofrece múltiples beneficios para la salud tanto física como mental. En los adultos, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes; también disminuye los síntomas de la depresión y la ansiedad, y contribuye al bienestar cerebral y general. En niños y adolescentes, la actividad física es crucial para la salud ósea, favorece un crecimiento y desarrollo muscular saludable, y mejora las habilidades motrices y cognitivas.

Integrar la actividad física en la promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes del Nivel Primario de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, juega un papel esencial, debido a que fomenta la salud física, mental y social desde una edad temprana. Por tanto, la actividad física en el contexto escolar contribuye a la formación de hábitos saludables que los niños llevarán consigo a lo largo de su vida. Establecer rutinas de ejercicio y promover un estilo de vida activo ayuda a combatir el sedentarismo y a prevenir enfermedades futuras.

La actividad física refuerza valores como la disciplina, el trabajo en equipo y el respeto, fundamentales tanto para el entorno escolar como para la vida cotidiana. Por lo tanto, la integración de la actividad física en el programa educativo es clave para asegurar que los estudiantes adopten y mantengan hábitos de vida saludables, mejorando su calidad de vida actual y futura.

### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física ofrece múltiples beneficios que incluyen la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular y óseo, la regulación del peso corporal, y la



reducción del riesgo de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión. Además, contribuye al bienestar mental al disminuir la ansiedad, la depresión y el estrés, y mejora la autoestima y la calidad del sueño.

Cabrejos (2016) señala que la práctica constante de actividad física fomenta la adopción de buenos hábitos higiénicos y dietéticos, lo que resulta en una mejor salud y un rendimiento escolar superior. Además, estos hábitos positivos tienen un impacto duradero en la vida adulta, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares e inflamatorias, y disminuyendo la probabilidad de obesidad y de desarrollar hábitos perjudiciales.

Velázquez (2013) resalta que la actividad física y el deporte son fundamentales para la calidad de vida y el bienestar, respaldado por abundante evidencia científica que muestra que el ejercicio regular es crucial para mantener una buena salud. Entre los beneficios fisiológicos se incluyen un mejor bombeo sanguíneo al corazón, una mayor capacidad pulmonar, reducción de la presión arterial y menor riesgo de problemas cardíacos. Además, el ejercicio regular contribuye a mejorar el sueño, reducir la grasa corporal y fortalecer los músculos, así como a aumentar la autoestima, la autoconfianza, y a mitigar la tensión, el estrés, la ansiedad y la depresión.

Por su parte, Moraga (2016), afirma que la actividad física ofrece importantes beneficios a lo largo de la vida. Para niños y adolescentes, ayuda a mejorar la movilidad, el equilibrio, la coordinación, la fortaleza y la resistencia, además de aumentar la densidad ósea y controlar el peso. También promueve la autoestima, controla la ansiedad y fomenta la sociabilidad. En adultos, la actividad física disminuye el riesgo de enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes y la hipertensión, regula el peso, mejora el equilibrio, fortalece los huesos y contribuye al bienestar emocional al elevar el estado de ánimo, la autoestima y reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, favoreciendo también la interacción social en entornos grupales.

La promoción de hábitos de vida saludables en los estudiantes del Nivel Primario de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, tiene una profunda conexión con los beneficios descritos en los planteamientos anteriores, debido a que, fomentar la actividad física en esta

etapa temprana facilita la adquisición de buenos hábitos higiénicos y dietéticos, contribuye a una mejor salud general y rendimiento escolar, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez y evitando la adopción de hábitos nocivos. Integrar estas prácticas en el entorno escolar de San Vicente y Las Granadinas puede asegurar que los estudiantes desarrollen una conducta saludable desde una edad temprana, con beneficios como un mejor bombeo sanguíneo, mayor capacidad pulmonar, y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, además de mejoras en el sueño, reducción de grasa corporal, y fortalecimiento muscular.

En el contexto escolar, actividades físicas regulares, ayudan a mejorar la movilidad, coordinación, fortaleza y densidad ósea de los estudiantes, además de controlar el peso y promover la autoestima. Para los adultos, el ejercicio regular puede prevenir enfermedades crónicas, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, lo que refuerza la importancia de establecer estos hábitos desde la infancia para asegurar una vida saludable y equilibrada a lo largo de los años.

### **Hábitos y estilos de vida saludables en el contexto escolar**

Los hábitos son patrones de comportamiento que adquirimos a través de la repetición y realizamos de manera automática o con poco esfuerzo consciente (Meyer, 2013). En este sentido, primero se forman los hábitos, pero eventualmente, son ellos los que moldean a los seres humanos. Para Covey (2003) estos hábitos, resultado de acciones repetitivas, se manifiestan sin control consciente y pueden originarse tanto por esfuerzo como por desconocimiento, intuición o instinto. Desde la infancia, nuestros padres nos inculcan tanto buenos como malos hábitos, los cuales, en la adultez, se reflejan en nuestro comportamiento diario. Cambiar estos hábitos, ya profundamente arraigados, requiere un considerable esfuerzo y dedicación.

Por tanto, resulta necesario reconocer que no todos los hábitos adquiridos son beneficiosos; algunos, como señala Covey (2003), pueden ser destructivos. Existen hábitos positivos, como mantener una rutina de ejercicio, planificar con anticipación o mostrar respeto hacia los demás, que contribuyen a nuestro desarrollo personal. Sin embargo, también hay

hábitos negativos, como el pensamiento pesimista, el sentimiento de inferioridad o la tendencia a culpar a otros, que pueden afectar negativamente nuestra vida. Estos hábitos, dependiendo de su naturaleza, pueden ser factores que nos fortalezcan o, por el contrario, que nos perjudiquen a lo largo del tiempo.

Por ello, los hábitos saludables, son definidos como conductas cotidianas que influyen de manera positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. Incluyen una alimentación equilibrada, un descanso adecuado y la práctica regular de actividad física bien planificada (Velázquez, 2013).

Para Facua (2010), llevar una vida saludable implica cuidar la salud física y mental, buscando un equilibrio que permita a la persona sentirse bien consigo misma y con su entorno. Aunque el ritmo acelerado de la vida moderna puede dificultar la adopción de estos hábitos, es posible mantener una vida saludable mediante una dieta adecuada, ejercicio regular, la eliminación de hábitos dañinos como el tabaquismo y una actitud optimista frente a los desafíos diarios.

Los hábitos y estilos de vida saludables en el contexto escolar son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes. En tal sentido, fomentar prácticas como una alimentación balanceada, la actividad física regular y el cuidado de la salud mental en la escuela crea un ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar general. El entorno escolar ofrece una oportunidad única para inculcar estos hábitos desde una edad temprana, asegurando que los estudiantes adopten comportamientos saludables que perduren a lo largo de su vida. Las instituciones educativas, al integrar la Educación Física, la nutrición adecuada y la promoción de la salud mental en su currículo, contribuyen significativamente a la formación de ciudadanos saludables y conscientes de la importancia de mantener un estilo de vida equilibrado.

La actividad física, desde una perspectiva de salud y terapéutica, se ha transformado en una herramienta esencial para prevenir la aparición y el desarrollo de ciertas enfermedades, así como para mitigar las secuelas y el impacto que estas pueden tener en la calidad de vida (Vidarte et al., 2011). Abordar el tema de la salud requiere reconocer la interconexión entre el proceso

vital del ser humano y la colectividad, junto con los factores objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas dentro de diferentes contextos espacio-temporales. En esta dinámica, el proceso de salud integra elementos históricos, culturales y sociales, y está influenciado por la concepción del ser humano como un ente integral. Esta integralidad se manifiesta en la interacción de sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, que permiten al individuo participar en la sociedad como un ser emancipador y transformador, reconociendo su particularidad.

La promoción de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes del Nivel Primario de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, Distrito Educativo 02-06, San Juan Oeste, República Dominicana, es esencial para garantizar su desarrollo integral y bienestar a largo plazo. La Educación Física desempeña un papel crucial en este proceso, al fomentar la actividad física regular, la importancia de una alimentación balanceada, y el cuidado de la salud mental desde una edad temprana. Estas prácticas mejoran la condición física de los estudiantes y les inculcan valores como la disciplina, la responsabilidad y el trabajo en equipo, preparando a los niños para llevar una vida saludable y equilibrada tanto en su presente como en su futuro.

### **Estilos de vida saludables**

Los estilos de vida saludables se refieren a prácticas y hábitos que promueven el bienestar físico, mental y social. Incluyen una alimentación equilibrada, actividad física regular, adecuado descanso, manejo del estrés, y la evitación de conductas perjudiciales como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Adoptar un estilo de vida saludable contribuye a una vida más prolongada y de mejor calidad.

Para Moraga (2016), un entorno saludable se define como el espacio físico, social y cultural donde se vive diariamente, que incluye la vivienda, la escuela, el lugar de trabajo, y la comunidad en general. Influye en la manera de vivir y en la salud de las personas al proporcionar un espacio limpio y adecuado, y redes de apoyo que fomentan un ambiente psicosocial seguro y libre de violencia. Por ello resulta clave la Educación Física para la Salud, en el que el estilo de vida saludable se caracteriza por mantener un equilibrio y armonía en

diversos aspectos de la vida, como la dieta, la actividad física, la vida sexual, el manejo del estrés, la capacidad intelectual, la recreación al aire libre, el descanso, la higiene, las relaciones interpersonales y la paz espiritual.

Existe la necesidad de realizar mejoras para la adopción de estilos de vida saludables, Incluye generar campañas en las escuelas y comunidades para sensibilizar y promover la actividad física y la Educación Física de Calidad (EFC), programas de Educación Física adaptada que se ajusten a las necesidades y capacidades de los estudiantes, ofreciendo actividades físicas atractivas para incentivar su participación; capacitación continua para los docentes de esta área para mejorar la calidad de su enseñanza y de los programas académicos; establecimiento de alianzas entre instituciones públicas y privadas para facilitar el acceso a instalaciones y equipos deportivos adecuados; integración de tecnologías y herramientas digitales para optimizar la enseñanza y el seguimiento del progreso físico de los estudiantes; y promoción de programas extracurriculares de actividad física y deportes para fomentar un estilo de vida activo y saludable fuera del horario escolar. Estas estrategias están diseñadas para promover un estilo de vida saludable en los estudiantes, lo que beneficia su estado físico, mental y social (Bennasar-García y Silva, 2024).

## Metodología

El estudio se realiza desde una perspectiva cualitativa, debido a que los resultados emergen a partir de reflexiones derivadas de la práctica educativa. En este enfoque, se llevaron a cabo intervenciones en las que el investigador tuvo la oportunidad de observar a los estudiantes de manera directa. La investigación cualitativa es un método crucial y complementario que enriquece la generación de conocimiento en el ámbito educativo, utilizando técnicas como la observación formal y participante para describir y transformar la realidad del estudio (Balcázar, 2013). Este enfoque se centra en construir conocimientos sobre realidades sociales y culturales a partir de las experiencias de los sujetos. La información se

organiza de manera crítica y sistemática, sin recurrir a datos estadísticos, y el proceso es flexible, basado en la teoría y la experiencia del investigador. En lugar de generalizar resultados, se realiza un análisis reflexivo a través de la observación y la práctica para comprender como la educación física contribuye a estilos de vida saludables. Hernández (2009) describen los proyectos cualitativos como una reconstrucción interpretativa de la realidad.

La investigación se enfoca en un alcance transformador, buscando a través de la detección, aplicación y observación de intervenciones, conferir significado y mejorar las propuestas didácticas y de contenido en las clases de Educación Física con un enfoque en la salud. En este sentido, el objetivo es generar comprensiones y reflexiones que lleven al desarrollo de directrices y orientaciones que revelen las condiciones y características que convierten a la educación física en un entorno ideal para fomentar hábitos de vida saludable.

Se adopta el enfoque hermenéutico. Habermas, como se citó en Murcia (2000), sostiene que, desde la perspectiva hermenéutica, se puede abordar un acontecimiento desde dos ángulos: tanto como un hecho objetivo y material como un evento que puede ser comprendido e interpretado. En tal sentido, la investigación no se limitó a interpretar hechos humanos y sociales a través de un proceso participativo para resolver problemas, sino que se enfocó en transformar realidades con una perspectiva de crecimiento y desarrollo. En este enfoque, la investigación prioriza la comprensión, el significado y la acción. El objetivo principal de la investigación es entender y dar sentido pedagógico a la Educación Física como un agente clave para el desarrollo de hábitos de vida saludables.

La investigación adopta un enfoque transformador que, a través de la identificación y observación de intervenciones, busca mejorar las propuestas didácticas en las clases de Educación Física con un enfoque en la salud. Se emplea la metodología de investigación-acción para descubrir aspectos clave que convierten la educación física en una experiencia valiosa para desarrollar hábitos saludables. En este estudio, se examinaron los componentes de las unidades didácticas tanto desde una perspectiva teórica como práctica con los estudiantes. La investigación-acción se centra en los problemas cotidianos de los docentes para profundizar en

los desafíos de su práctica pedagógica, y posiciona al profesor como investigador de sus propias experiencias (Elliot, 2000).

El proceso de investigación-acción se organiza en ciclos que incluyen las fases de planificación, acción, observación y reflexión. Para el estudio, se eligieron 31 estudiantes, sexto grado sección A del segundo ciclo del nivel primario, de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, Distrito Educativo 02-06, San Juan Oeste. En los estudios cualitativos, el tamaño de la muestra no afecta los resultados de manera probabilística, dado que el objetivo es explorar los problemas en profundidad en lugar de generalizar. Se utiliza un muestreo por conveniencia, seleccionando casos accesibles (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Tabla 1

*Muestra de estudiantes del segundo ciclo, nivel primario, Escuela San Vicente y Las Granadinas*

Sección	Sexo		Total
	Hembras	Varones	
6to A	18	13	31

La elaboración de los instrumentos se fundamenta en métodos de observación participante moderada, donde el investigador se inserta en el entorno natural de los participantes, en este caso, en el aula, con el propósito de registrar observaciones objetivas sobre los eventos que se desarrollan. En este tipo de observación, el investigador, aunque forma parte del grupo estudiado, se centra principalmente en observar en lugar de participar activamente. Basado en los objetivos planteados, se definen las siguientes categorías a priori para la observación durante la construcción de los instrumentos:

Tabla 2

*Categorización para el diseño de instrumentos*

Objetivo	Categoría	Subcategoría	Componentes	Instrumento
Describir los hábitos de vida existentes de los escolares del nivel primario del centro educativo San Vicente y las granadinas.	Hábitos de vida	Alimentación Cuidado del cuerpo. Salud emocional Actividad física Toxicidad	¿Cómo es la alimentación? ¿Cuáles son los hábitos de cuidado del cuerpo? ¿Cómo es su salud emocional? ¿hace suficiente actividad física? ¿Cuáles son los hábitos tóxicos que posee?	Fantástico



Identificar las estrategias de Educación Física para el promover hábitos de vida activos y saludables en estudiantes del nivel primario del centro educativo San Vicente y las Granadinas	Estrat egias Educa ción Física	Metodología Contenidos Secuencia organización actividades Evaluación	Para ti ¿qué es un estilo de vida saludable? ¿Qué te enseñan en educación física que ayude a mejorar tu salud? ¿Cuáles son los contenidos o clases de Educación Física que ayudan en mayor medida a tu estilo de vida saludable? ¿Cómo te ayuda la educación física a conservar tu salud? ¿Cuáles son los hábitos que te ayudan a mantener tu salud? ¿Cuáles son las actividades que más te gustan en la clase de Educación Física y porque razón? ¿Qué componentes metodológicos se deben incluir en las unidades didácticas para una Educación Física en HVS? ¿Cuáles instrumentos de evaluación son más efectivos para los Hábitos de Vida Saludables?	Grupo Focal
Determinar los componentes didácticos/metodológicos de las estrategias significativas para la promoción de hábitos de vida saludables en las clases de Educación Física.	Educa ción para la salud	Estrategias Contenidos Evaluación Metodologías		Diario de Campo

**Tabla 5**  
**Diseño preguntas orientadoras para el grupo focal**

<b>Objetivo</b>	<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>	<b>Preguntas</b>
Identificar las estrategias de educación física para el promover hábitos de vida activos y saludables en estudiantes del nivel primario del centro educativo San Vicente y las Granadinas	Estrategias Educación Física	Metodología Contenidos Secuencia u organización de actividades Evaluación	Para ti ¿qué es un estilo de vida saludable? ¿Qué te enseñan en Educación Física que ayude a mejorar tu salud? ¿Cuáles son los contenidos o clases de Educación Física que ayudan en mayor medida a tu estilo de vida saludable? ¿Cómo te ayuda la Educación Física a conservar tu salud? ¿Cuáles son los hábitos que te ayudan a mantener tu salud? ¿Cuáles son las actividades que más te gustan en la clase de Educación Física y porque razón?

Se empleó el Cuestionario Fantástico, una herramienta diseñada para evaluar y medir de manera clara y sencilla los estilos de vida en diferentes poblaciones, según lo establecido por el investigador. Este cuestionario, adaptado para preadolescentes y adolescentes, fue validado por Betancourt et al. (2015), quienes confirmaron su validez para esta categoría de población con niveles óptimos. El cuestionario abarca 10 dimensiones y consta de 30 preguntas. Cada pregunta ofrece tres opciones de respuesta, con una puntuación asignada de 0 a 2. El puntaje total obtenido se multiplica por dos, lo que da lugar a una calificación final que oscila entre 0 y 120 puntos. Esta calificación se traduce en un rango cualitativo que refleja el estilo de vida evaluado.



Tabla 4

Puntajes Cuestionario Fantástico

Puntos	Interpretación
103 – 120	Estilo de vida fantástico
85 -102	Estilo de vida bueno
73 – 84	Estilo de vida adecuado
47 -72	Estilo de vida bajo
0 -46	Estilo de vida en peligro

Nota. Betancourt, Vélez y Jurado (2015)

Figura 1

Cuestionario fantástico tomado de Betancourt et al. (2015)



**¿cómo es mi estilo de vida?**

FAMILIARES Y AMIGOS	ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL	NUTRICIÓN	TOXICIDAD	ALCOHOL	SUEÑO Y ESTRÉS	TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR	IMAGEN INTERIOR	CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD	ORDEN
Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mí. 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil). 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Mi alimentación diaria es balanceada: (ver hoja 2). 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	En algún momento he fumado un cigarrillo: 2 Nunca 1 Alguna vez 0 Siempre	He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, conelazo, ron, aguardiente). 2 0 veces 1 1 a 3 veces 0 Más de 3 veces	Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a: 2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre	Tengo pensamientos positivos y optimistas: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Soy organizada/a con las responsabilidades diarias: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca
Yo doy cariño: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado/a): 2 5 o más veces 1 Entre 2 y 4 veces 0 Entre 0 y 1 vez	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Casi Nunca	Uso medicamentos sin fórmula médica: 2 Nunca 1 Algunas Veces 0 Siempre	Considero que los efectos del licor son dañinos: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Regularmente me duermo a las ___ y me levanto a las ___ 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Me siento de buen humor, alegre y activo/a: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por los cables, puentes peatonales, semáforo): 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	
Yo recibo cariño: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Hago control periódico de mi peso: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecate o comida chatarra: 2 Ninguna de éstas 1 Algunas de éstas 0 Todas éstas	Tomo bebidas que contienen: (café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ción, Monster): 2 Menos de 3 al día 1 De 3 a 6 al día 0 Más de 6 al día	Los personas con quienes vivo toman licor: 2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Me siento contento/a con mi estudio: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Me siento tenso/a o estresado/a: 2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre	Me siento deprimido/a o triste: 2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre	
					Me relajo y disfruto mi tiempo libre: 2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca	Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros: 2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre	Me siento deprimido/a o triste: 2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre		

El diario de campo es un instrumento crucial en la investigación cualitativa, utilizado para sistematizar, mejorar y transformar la práctica a través de una observación continua que fortalece la conexión entre teoría y práctica (Martínez, 2007). Para Monsalve y Eliana (2012), en la investigación-acción, el diario de campo se presenta como una herramienta ideal para la recolección de información, ya que permite registrar experiencias de manera epistemológica,

ofreciendo un respaldo pedagógico a los resultados de las observaciones. El diseño de un diario de campo no se limita a la simple descripción de hechos y situaciones; también debe permitir su argumentación e interpretación. Los componentes fundamentales del diario incluyen las categorías a priori, que son los aspectos definidos como foco de observación; la nota descriptiva, que detalla objetivamente los hechos observados; la nota interpretativa, que expone las reflexiones y explicaciones del investigador sobre los hechos; y la nota metodológica, que documenta los instrumentos utilizados para la observación, tales como notas de campo, videos y fotografías.

Con respecto a la validez y confiabilidad, Martínez y Rodríguez (2015) señalan que, en los estudios cualitativos, la validez y la confiabilidad se basan en la credibilidad, confirmabilidad y los hallazgos provenientes de múltiples fuentes, los cuales aseguran que los instrumentos sean apropiados y que exista coherencia metodológica. La validez y la confiabilidad de estos instrumentos dependen de criterios como la credibilidad, auditabilidad, transferencia, creatividad, sensibilidad y flexibilidad tanto del instrumento como de los datos obtenidos. Por lo tanto, la validez de los instrumentos se define por su capacidad para abordar adecuadamente las variables del estudio, complementada con la evaluación de expertos para asegurar que las preguntas sean claras, concisas y coherentes, de manera que midan efectivamente los constructos de interés. Así, la validez de los instrumentos se determina por su habilidad para abordar de manera precisa cada variable del estudio, apoyada por la revisión de expertos que garantiza que las preguntas sean claras, concisas y coherentes, para medir adecuadamente los constructos relevantes.

Tabla 5

*Confiabilidad del cuestionario Fantástico para estilos de vida saludable en escolares*

<b>Betancourt, Vélez y Jurado, (2015)</b>	<b>0,70 (Alpha de Cronbach)</b>
<b>Vélez y Betancourt (2015)</b>	0,77 (Alpha de Cronbach)
<b>Ferrel, Ortiz, Forero, Herrera y Peña (2014)</b>	0,79 (Alpha de Cronbach)
<b>Confiabilidad en este estudio</b>	0.89 (Coef.correl)

Tabla 6

*Interpretación de la confiabilidad según Pallella y Martins*

Rango	Interpretación de la confiabilidad
0,81 – 1	Muy alta
0,61 – 80	Alta
0,41 – 60	Moderada
0,21 – 40	Baja
0,01 – 20	Muy Baja

Nota. Corral, 2009

La organización del estudio se basó en la dinámica de la investigación-acción, desarrollado en cuatro etapas o fases que constituyen un ciclo de investigación. El modelo de Elliot (2000), propone elaborar un plan, implementarlo, observar su desarrollo de manera reflexiva y evaluar con un enfoque de mejora continua. En este contexto, esta investigación sigue las fases de Planeación, Intervención, Observación y Evaluación.

Para llevar a cabo esta investigación, se implementará una unidad didáctica tomada del programa de estudio de Educación Física y Salud de 6° grado (Ministerio de Educación, República de Chile, 2013). Este programa ha sido adaptado al diseño curricular de la República Dominicana e incluye los siguientes elementos:

Propósitos de la unidad: Que los estudiantes demuestren sus habilidades motrices básicas en una variedad de actividades deportivas. Segundo, se busca que participen en juegos colectivos que requieran tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de los juegos. Conocimientos previos: Que los estudiantes identifiquen actividades para mejorar la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, así como que utilicen escalas de percepción de esfuerzo y frecuencia cardíaca como medios para medir la intensidad del ejercicio.

Palabras clave: Resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, velocidad, frecuencia cardíaca, escala de percepción, condición física, salud, alimentación saludable, hidratación. La unidad didáctica está compuesta por ocho sesiones de clase, lo que implica tres semanas lectivas con un ritmo de 3 clases de 45 minutos por semana, tal como se establece en la normativa.

Tabla 7

*Inserción curricular de la unidad didáctica*

Competencias específicas	Contenidos	Indicadores de logro
Dominio motriz Desarrollo de aptitud física y deportiva.	Conceptuales Habilidades motrices básicas: Locomotoras: caminar, rodar, reptar, correr, saltar, marchar, salticar, trepar. Procedimentales Distribución consciente del movimiento en el espacio. Combinación de movimientos, formas, formaciones, direcciones y trayectorias de forma creativa. Aplicación de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas en la resolución de situaciones motrices cotidianas, deportivas y recreativas. Practicar hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en las actividades físicas diarias. Actitudinales Practica el juego limpio, respetando las reglas de los juegos que realiza. Valoración y práctica de hábitos de higiene y normas de comportamiento. Valoración y disfrute de participar en juegos con sus compañeros y compañeras. Defensa y respeto por su derecho y el de los demás de jugar y realizar actividad física.	Muestra dominio de sus habilidades motrices básicas y capacidades físicas en la resolución de situaciones motrices cotidianas, deportivas y recreativas con y sin la utilización de implementos. Realiza de forma autónoma movimientos simples o combinados de sus segmentos corporales sin hacer pausa para ello. Realiza diversas combinaciones de movimientos integrándolos en la ejecución. Salta realizando giros diversos sobre su eje vertical con piernas cerradas y abiertas y alternando un modo y otro en el despegue y la salida.

*Nota.* Diseño Curricular, Educación Física Sexto Grado.

**Tabla 8**

*Cronograma de Intervención, sesiones de clases de la unidad didáctica*

Fecha	Sesión de clases	Intensión Pedagógica	Indicadores de Logro
14/10/2019	Sesión 1	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, cuidar sus pertenencias, manipular de forma segura los implementos y las instalaciones	Realiza de forma autónoma movimientos simples o combinados de sus segmentos corporales sin hacer pausa para ello. Valora y disfruta participar en juegos recreativos y deportivos adaptados, donde se ponga de manifiesto su resistencia aeróbica.
18/10/2019	Sesión 2	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase	Identifica posturas corporales que pueden beneficiar o perjudicar su salud y los efectos de algunos ejercicios sobre su cuerpo.
18/10/2019	Sesión 3	Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo	
21/10/2019	Sesión 4	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.	
25/10/2019	Sesión 5	Participar en actividades que les permita desarrollar la fuerza general, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad, como balones medicinales o elásticos.	Ejecuta movimientos de tonificación muscular tensionando y relajando los músculos de los segmentos corporales.

28/octubre/2019	Sesión 6 Flexibilidad	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de flexibilidad	Realiza diversas combinaciones de movimientos integrándolos en la ejecución.
01/noviembre/2019	Sesión 7 Velocidad de Reacción	Que los estudiantes entrenen/mejoren su velocidad y reacción a estímulo a través de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa	
04/noviembre/2019	Sesión 8	Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utiliza-	Muestra dominio de sus habilidades motrices básicas y capacidades físicas en la resolución de situaciones motrices cotidianas, deportivas y recreativas con y sin la utilización de implementos.

El proceso de recolección de información en esta investigación ha sido variado, combinando métodos presenciales, como la aplicación de una unidad didáctica, con recursos tecnológicos disponibles a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), como formularios de Google, videoconferencias, video foros virtuales y grupos de WhatsApp, entre otros. Las fuentes de información incluyeron a los estudiantes, investigaciones previas que sirvieron de referencia, así como las experiencias del docente-investigador. Estos datos se recopilaron mediante diversas técnicas e instrumentos, entre los cuales se destacan el "Instrumento Fantástico", que permitió observar los estilos de vida de los estudiantes y asignarles una puntuación entre 0 y 120 puntos, y el grupo focal, que se llevó a cabo de forma virtual a través de plataformas de videoconferencia. Además, se utilizó un diario de campo para sistematizar la experiencia docente y la observación directa de las 8 clases de una unidad didáctica de Educación Física. Estos instrumentos fueron aplicados a un grupo de 28 estudiantes, de los cuales el 68% son hembras y el 32% varones, con edades comprendidas entre 10 y 13 años; el 21% tiene 10 años, el 57% tiene 11 años y el 22% tiene entre 12 y 13 años.

El sedentarismo se ha convertido en un problema global, agravado en los últimos meses por la pandemia de COVID-19, declarada como tal por la OMS en febrero. Los países con mayores tasas de mortalidad han sido precisamente aquellos con altos niveles de enfermedades no transmisibles, lo que resalta la importancia de investigaciones como esta, que busca identificar las contribuciones de la Educación Física a la incorporación de hábitos de vida saludables en escolares. Para este proceso, se aplicó una unidad didáctica junto con varios instrumentos y técnicas, como cuestionarios, grupos focales y un diario de campo, para recoger



información sobre los hábitos de vida de los estudiantes, las estrategias para promover hábitos saludables y sus componentes metodológicos. Por tanto, se demostró que los estudiantes han adquirido conocimientos sobre la importancia de los hábitos saludables y sus efectos en la salud; sin embargo, no siempre existe una correspondencia entre sus conocimientos y sus acciones, lo que indica que tienen más conocimiento del tema que hábitos saludables en sus vidas. Las estrategias que incluyen diversión, esparcimiento, deportes y movilidad resultaron ser las más atractivas y exitosas para fomentar hábitos saludables en escolares de nivel primario.

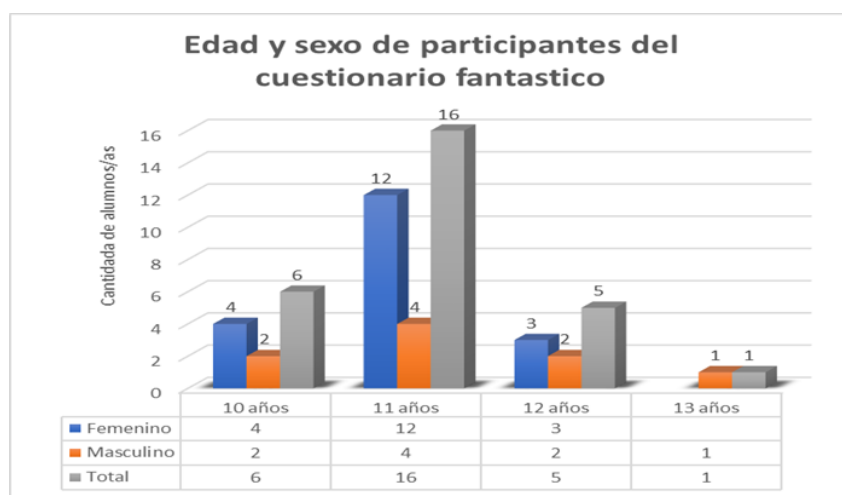
En esta investigación, se diseñó una unidad didáctica para incentivar la adquisición de hábitos saludables entre los estudiantes de la sección A de sexto grado del nivel primario en el Centro Educativo San Vicente y Las Granadinas. Durante la implementación de esta unidad, se recopiló información a través de diarios de campo que registraron el proceso de observación de las clases junto con la experiencia del docente-investigador. Posteriormente, se aplicó el "Instrumento Fantástico" para medir los estilos de vida de los estudiantes, y se realizaron tres grupos focales para obtener información sobre los aprendizajes de los estudiantes y su valoración de las estrategias aplicadas en la unidad. Los datos obtenidos de estos instrumentos fueron introducidos en matrices de análisis, incluidas en los anexos de esta investigación, sin modificaciones. Se destacaron los datos más importantes para responder a las preguntas de investigación, que luego fueron analizados y reflexionados por el docente-investigador. Se compararon las respuestas de los diferentes estudiantes agrupados en sus respectivos grupos focales, un proceso denominado análisis horizontal, y se analizaron y compararon las respuestas a cada pregunta dentro del mismo grupo focal, conocido como análisis vertical. El análisis del diario de campo se realizó de manera similar al grupo focal, utilizando la herramienta Excel del paquete de Microsoft Office, mientras que el cuestionario "Instrumento Fantástico" se aplicó en línea a través de Formularios de Google y se analizó en Excel mediante la construcción de tablas dinámicas, tablas de frecuencia y gráficos.

## Resultados y Discusión

Se muestran los resultados del cuestionario fantástico aplicado al estudiantado, haciendo comparaciones, posteriormente se exhiben los resultados emanados del análisis de los grupos focales y de la misma forma la perspectiva del docente investigador en el diario de campo. Con respecto a la presentación de resultados del primer objetivo, se describen los hábitos de vida existentes de los escolares del nivel primario del centro educativo San Vicente y Las Granadinas.

Figura 2

*Edades y sexo de los participantes*



El Cuestionario Fantástico es un instrumento que mide de forma sencilla, los estilos de vida de adolescentes. En la investigación, fue aplicado a 28 estudiantes de edades entre 10 y 13 años de los cuales, según se puede observar en la figura 2, el 21% tiene 10 años, la gran mayoría correspondiente a un 57% está en los 11 años y el restante 16% entre los 12 y 13 años de edad. Al identificarlos por sexo el 68% son hembras mientras que apenas el 32% son varones.

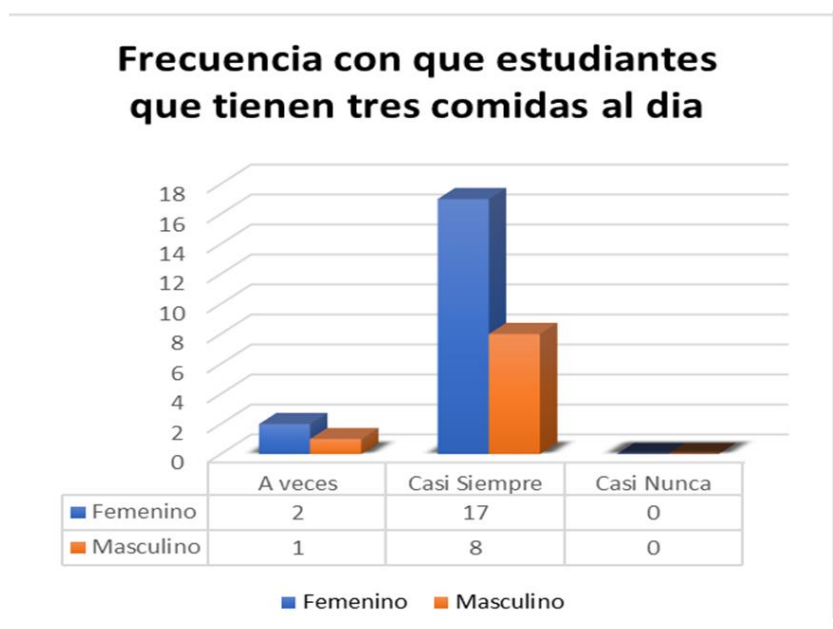
Al tabular los datos de las puntuaciones de los y las estudiantes se pudo identificar los siguientes resultados: el 36% de los alumnos quedó catalogado con un estilo de vida fantástico, un 52% con un estilo de vida bueno y a un 11% con un estilo de vida adecuado. Lo que, en general, significa que los y las estudiantes se autoevalúan como estudiantes con hábitos de vida saludables. En lo adelante se presentan los resultados obtenidos en cada renglón.

Con respecto a los familiares y amigos, el estudiantado, el 82% respondió que casi siempre tienen con quien hablar de las cosas que son importantes para ellos, esto complementado con el 14% que respondió que a veces, y el 4% que nunca habla con nadie. En ese mismo orden el 71% de los entrevistados dice que casi siempre da y recibe cariño y el 39% que lo hace a veces. Al analizar estos datos se puede apreciar que en este renglón que efectivamente los participantes han obtenido buenos resultados en la parte de afecto que es un elemento muy importante para la salud.

Al responder acerca de la actividad física y social, el 82% respondió que participa casi siempre o a veces en grupos, mientras que en relación a la actividad física un 93% realiza actividad física por lo menos una vez por semana y dentro de estos el 61% la realiza 3 veces por semana. Uno de los resultados más interesantes es que casi todos los que realizan actividad física lo hacen con una intensidad de vigorosa a moderada.

Figura 3

*Frecuencia con que los estudiantes tienen menos de tres comidas por día*



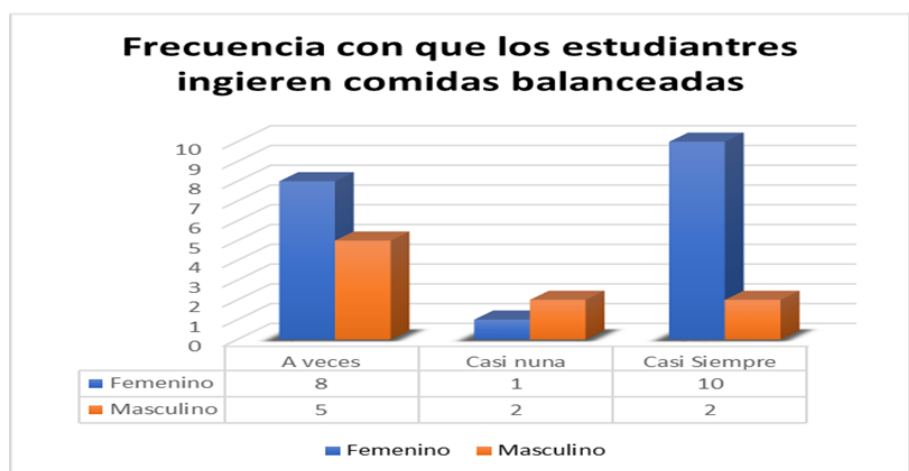
Los elementos que toma en cuenta el cuestionario fantástico para medir la nutrición de los estudiantes son la calidad y la cantidad de comidas, así como la frecuencia con la que se



ingieren alimentos poco saludables como se puede observar en las figuras 3 y 4 cerca del 90% de los participantes señalan que casi siempre o a veces tienen comidas balanceadas diariamente, y el mismo porcentaje tiene al menos 3 comidas al día.

Figura 4

*Frecuencia con que los estudiantes ingieren comidas balanceadas*



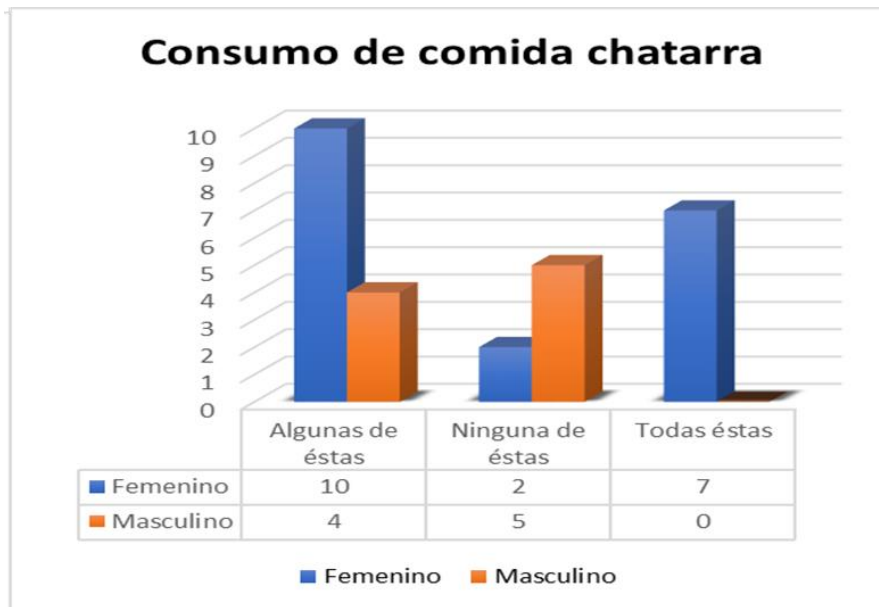
En el Centro Educativo, se proporciona de manera gratuita la alimentación a todos los estudiantes, asegurando que cada uno reciba una nutrición adecuada durante su jornada escolar. Este servicio es parte de una política integral que busca apoyar el bienestar y el rendimiento académico de los alumnos. El menú ofrecido es cuidadosamente diseñado por un equipo de nutricionistas expertos del Ministerio de Educación de la República Dominicana [MINERD] (2016), quienes se aseguran de que las comidas sean balanceadas, nutritivas y apropiadas para las necesidades dietéticas de los estudiantes en cada etapa de su desarrollo.

Los menús son elaborados con el objetivo de proporcionar una alimentación que incluya todos los grupos alimenticios necesarios, tales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, lo cual promueve un crecimiento y desarrollo saludables y ejerce un impacto positivo en la capacidad de los estudiantes para concentrarse, participar activamente en las clases y mantener un nivel de energía constante a lo largo del día.

La implementación de este programa alimentario está asociada con las directrices nacionales de salud y nutrición, contribuyendo a la prevención de problemas relacionados con la desnutrición o, en algunos casos, el sobrepeso y la obesidad infantil. Esta iniciativa es fundamental en el esfuerzo por garantizar que todos los niños, independientemente de su situación socioeconómica, tengan acceso a una dieta equilibrada que les permita alcanzar su máximo potencial tanto en el ámbito académico como en el personal.

Figura 5

*Frecuencia con que los estudiantes consumen comida chatarra*



Estos porcentajes varían estrepitosamente cuando se pregunta acerca del consumo de comida chatarra donde el 75% del estudiantado respondió que ingiere algunas o todo tipo de comidas no saludables. Otro dato importante es que 22 de 28 estudiantes llevan control periódico de su peso corporal.

Respecto a este indicador de estilos de vida saludables, los hábitos de consumo de sustancias tóxicas para el organismo es muy bajo en los estudiantes ninguno respondió que fuma, solo 6 estudiantes consumen medicamentos sin prescripción médica y de estos 5 lo hacen ocasionalmente y ninguno consume drogas ilegales.

Con base al consumo de cafeína todos consumen, pero la a generalidad lo hace menos de tres veces por día. Un 14% se toma de 3 a 6 bebidas con cafeína y solo un 7% consume más de 6 bebidas con cafeína al día, influyen en esto sus niveles de ingreso.

Tabla 9

*Relación entre el sueño y manejo de estrés*

<b>Duerme bien y se siente descansado</b>	<b>Maneja bien situaciones estresantes y busca soluciones</b>			
	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>Total general</b>
A veces	3	3	1	7
Casi siempre	8	11	2	21
<b>Total general</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>28</b>

Se obtuvo resultados muy interesantes al analizar a profundidad las respuestas del estudiantado. Como se puede observar en la tabla 9, el 75% de los estudiantes expresaron que casi siempre duermen bien y se sienten relajados al despertar de los cuales la mayoría respondió que puede manejar el estrés y buscar soluciones, mientras que el 25% expresa que solo duerme bien a veces y de ellos la mayoría indica que puede manejar el estrés a veces o nunca.

Figura 6

Sin razón, ¿me siento enojado?



Con relación al tema, el 7% contestó que tiene control de la ira, mientras que el 93% aseguró que a veces o casi siempre se siente enojado sin razón aparente. Siendo las hembras las más propensas. Resultado opuesto se obtuvieron al preguntar acerca del humor en el que el 78% respondió que casi siempre se siente feliz y el mismo porcentaje que se siente contento con sus estudios.

Se pudo constatar que una gran cantidad de alumnos tienen alta autoestima debido a que el 78% respondió que casi nunca se siente presionado, agredido física o verbalmente, el 7% afirma no tener pensamientos positivos y optimista y el mismo porcentaje asegura que se casi siempre se siente tenso o estresado, así mismo, el 96% del estudiantado cuestión dice nunca sentirse deprimido o triste o sólo a veces.

Los controles médicos no representaron un asunto frecuente cuando se habla del tema salud debido a que el 21% de los estudiantes va siempre a consulta a vigilar su estado de salud. Relativo a los temas de sexualidad el 75% del estudiantado no tiene conversaciones frecuentes del tema con sus familiares. Pero la casi la totalidad, un 92% para ser más específicos, se siente seguro y a gusto con su físico y su forma de ser.

En este renglón, se pudo constatar que cuando el estudiantado es organizado con las responsabilidades diarias también respeta las normas de tránsito lo que implica una relación entre ser organizado con las cosas propias y la responsabilidad social.

En cuanto a la presentación de los resultados relacionados con el segundo objetivo, que se centra en identificar las estrategias de educación física para promover estilos de vida activos y saludables entre los estudiantes de nivel primario de la Escuela San Vicente y Las Granadinas, se ha observado que los alumnos son capaces de definir los hábitos de vida saludables como actitudes y comportamientos (GF-2). La mayoría de los estudiantes incluye en su definición aspectos como la alimentación saludable (consumo de frutas y verduras, comer a horas establecidas, bajo contenido de sal y azúcar, y con poca grasa), higiene postural, actividad física y salud mental. Sin embargo, sus definiciones a menudo omiten elementos importantes como el sueño y el manejo del estrés.

En respuesta a la pregunta: ¿Qué te enseñan en educación física que te ayuda a mejorar tu salud?, los estudiantes expresaron que, gracias a las metodologías utilizadas en las clases de educación física, han adquirido los conocimientos necesarios para mejorar sus hábitos de vida. Entre las actividades mencionadas se incluyen diversas formas de actividad física, como ejercicios físicos, desarrollo y perfeccionamiento de habilidades motrices básicas, juegos motrices y deportes curriculares. Además, mencionan un mayor conocimiento sobre la anatomía, la educación postural, la alimentación saludable y la importancia de la hidratación. Los estudiantes son conscientes de que adoptar hábitos de vida saludables reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Con relación a los contenidos que consideran más efectivos para mejorar sus hábitos de vida, los alumnos identifican la práctica de deportes escolares, como el atletismo y el béisbol, la participación en juegos de estrategia, las clases de habilidades motrices básicas, y las orientaciones sobre la prevención del uso de drogas. Destaca además los contenidos relacionados con el fortalecimiento de capacidades físicas como la velocidad, la fuerza y la resistencia, así como los beneficios de llevar una vida activa y el control de peso.

En cuanto a los aportes de la Educación Física para la preservación de la salud, los estudiantes valoran que existe una relación directa. A través de las clases, mantienen control sobre su peso, realizan actividad física cardiovascular de manera regular y aprenden a expresarse creativamente. Durante las clases les enseñan a respirar y relajarse, lo que contribuye a hacer sus hábitos de vida más saludables, previniendo enfermedades y mejorando su salud integral.

Cuando se les pregunta sobre los hábitos de vida que les ayudan a mantener su salud, los estudiantes identifican como más importantes la realización recurrente de actividad física, comer de manera saludable y sin excesos, dormir adecuadamente, someterse a controles médicos regulares, mantener una buena higiene personal y postural, y evitar el consumo de alimentos y sustancias perjudiciales como la comida chatarra, el alcohol y el tabaco.

Con relación a los resultados del tercer objetivo, que busca determinar los componentes didácticos y metodológicos de las estrategias más efectivas para promover estilos de vida

saludables en las clases de Educación Física, las observaciones del docente registradas en los diarios de campo durante la aplicación de la unidad didáctica, junto con los resultados de los grupos focales, sugieren que los componentes metodológicos más atractivos para los estudiantes son aquellos que integran movimiento, diversión y actividades lúdicas.

Las estrategias que incluyen metodologías con actividades dinámicas, juegos, deportes, esparcimiento y recreación resultan ser las que más atraen a los estudiantes, y, por tanto, las más efectivas para inculcar hábitos de vida saludables. Las estrategias lúdicas que involucran todos los sentidos de los estudiantes demostraron ser especialmente impactantes en este proceso.

En cuanto a los contenidos, el estudiante mostró mayor motivación e interés cuando se le propuso realizar actividades físicas divertidas. Valoraron de forma positiva la inclusión de deportes adaptados, practicándolos con gran interés y llevándolos a su tiempo de esparcimiento tanto dentro como fuera del aula. Asimismo, los estudiantes participaron activamente en juegos tradicionales y populares, deportes y otras actividades lúdicas competitivas y colaborativas, lo que indica que estos contenidos son clave para su participación voluntaria y entusiasta.

En el ámbito de la evaluación, los estudiantes valoraron de manera positiva las actividades evaluativas innovadoras en las que participaron durante las clases. Mostraron un mayor interés en aquellas evaluaciones que incorporaban TICs y en las que se les involucraba a través de la coevaluación y la autoevaluación. Este enfoque participativo y tecnológico en la evaluación contribuyó a un mayor compromiso y motivación por parte del estudiantado.

## Conclusiones

Al describir los hábitos de vida de los estudiantes de nivel primario en el Centro Educativo San Vicente y Las Granadinas, se obtuvieron las conclusiones del primer objetivo:

Los estudiantes mantienen buenas relaciones con familiares y amigos, caracterizadas por la comunicación y el afecto, lo que constituye un hábito saludable significativo. La mayoría de los estudiantes realizan actividad física de moderada a vigorosa intensidad entre una y tres veces por semana y participan activamente en grupos sociales con sus pares. La alimentación de los estudiantes es frecuente y equilibrada, en gran parte gracias al menú proporcionado por el Ministerio de Educación, que asegura un aporte nutricional adecuado. Aunque los estudiantes reconocen cuáles alimentos son saludables y cuáles no, muchos continúan consumiendo alimentos poco saludables.

El alcoholismo y la drogadicción no representan un problema entre los estudiantes de primaria, ya que a estas edades no han sido significativamente expuestos a factores de riesgo que puedan conducir a estos malos hábitos. Existe una relación directa entre la cantidad de sueño que reciben los estudiantes y su capacidad para manejar situaciones estresantes y encontrar soluciones a los problemas que enfrentan. Al identificar las estrategias de Educación Física para promover estilos de vida activos y saludables en los estudiantes de nivel primario del Centro Educativo San Vicente y Las Granadinas, se observa lo siguiente en las conclusiones del segundo objetivo:

Los estudiantes tienen una comprensión clara de lo que constituyen hábitos de vida saludables, definiéndolos como actitudes y comportamientos que involucran la alimentación, la higiene postural, la actividad física y la salud mental, contribuyendo a la prevención de enfermedades coronarias y condiciones de comorbilidad. Las estrategias de Educación Física para la Salud son efectivas para construir los conocimientos necesarios que motivan a los estudiantes a adoptar hábitos de vida saludables. Los contenidos que los estudiantes identifican como más beneficiosos para mejorar sus hábitos de vida incluyen juegos, habilidades motrices básicas, capacidades físicas y la práctica de deportes escolares.

Desde la perspectiva del alumnado, la actividad física regular, la alimentación saludable y la higiene postural son los hábitos más importantes para mantener la salud.

Al determinar los componentes didácticos y metodológicos de las estrategias significativas para la promoción de estilos de vida saludables en las clases de Educación Física,



se concluye en el tercer objetivo: Estrategias: Las estrategias vinculadas a la Educación Física para la Salud implementadas en esta investigación son efectivas para motivar a los estudiantes a incorporar hábitos saludables en sus vidas y facilitan el trabajo del docente, promoviendo un aprendizaje centrado en el estudiante. Contenidos: La implementación de contenidos didácticos relacionados con habilidades motrices y capacidades físicas, a través de estrategias de Educación Física para la Salud, permite que los estudiantes desarrollen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, lo cual impacta positivamente su condición física. Además, promueven la práctica responsable y segura de la actividad física, integrando hábitos como la higiene, posturas corporales correctas, uso de ropa adecuada e hidratación, que en conjunto contribuyen a la mejora de sus hábitos de vida

## Referencias

Balcázar, P., González, G., Gurrola, G., Moysen A. (2013). *Investigación Cualitativa*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.

<http://hdl.handle.net/20.500.11799/21589>

Bennasar-García, M. I. y Silva Suniaga, M. A. (2024). Educación Física de Calidad: Realidad en América Latina. *Mentor, Revista Educativa y Deportiva*, 3(7), 269-291.

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7253/5988>

Cabrejos, J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.



Covey, S.R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente nociva*. Editorial Diana.

<https://www.colomos.ceti.mx/documentos/goe/los7HabitosGenteAltamenteEfectiva.pdf>

Elliott, J. (2000). *La investigación-acción en educación*.: Ediciones Morata.

Facua (2010). Hábitos de vida saludable. FACUA-Consumidores en Acción. Dep. Legal: SE-7141-2010. Sevilla, España.

<https://www.consumoresponde.es/sites/default/files/Gu%C3%ADa%20H%C3%A1bitos%20Vida%20Saludable.pdf>

Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en Educación Física. *Revista Digital - Buenos Aires*, 14(132). <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.html>

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México. McGraw Hill. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

Inde (2006). Educación Física: *Preparación de oposiciones primaria*. Volumen II. INDE Publicaciones. Barcelona, España

Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista Perfiles*, 4, 73-80

Martínez, M., Rodríguez, T. (2015). Caracterización de la validez y confiabilidad en el constructo metodológico de la investigación social. *Redhecs*, 20(2), 107-127.  
<http://publicaciones.urbe.edu/index.php/REDHECS/article/viewArticle/4053>

Ministerio de Educación de la República Dominicana [MINERD] (2016). Bases de la Revisión y Actualización Curricular. <https://ministeriodeeducacion.gob.do/docs/direccion-de-educacion-tecnico-profesional/SXgO-bases-revision-y-actualizacion-curricularpdf.pdf>

Ministerio de Educación, Republica de Chile (Ed.). (2013). Programa de Estudio Sexto Año Básico. Unidad de Currículum y Evaluación.  
[https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-20743\\_programa.pdf](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-20743_programa.pdf)

Monsalve Fernández, A., y Eliana, P. R. (2012). El diario pedagógico como herramienta para la investigación. *Itinerario Educativo*, Año xxvi (60), 117-128.  
<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ElDiarioPedagogicoComoHerramientaParaLaInvestigaci-5163235.pdf>

Moraga, S. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Honduras.

Murcia Peña, Napoleón (2000) Investigación cualitativa: una guía para abordar los estudios sociales. Armenia, Colombia: Kinesis.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (26 de junio de 2024). *Actividad física*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ríos, M. (2005). *Manuel de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad*. 2da Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

<https://atencionninosdiscapacidad2014.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/03/manualdeeducacionfisicaadaptadaalalumnocondiscapacidad-140109082742-phpapp01.pdf>

Velázquez, S. (2013). *Salud física y emocional: Actividades de educación para una vida saludable*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Sistema de Universidad Virtual. Hidalgo, México.

[https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/14880/LECT10\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/14880/LECT10_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vidarte, J.; Vélez, C.; Sandoval, C. y Mora, M. (2011). Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

### Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribución de los autores

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.