



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 1

Neiva, 29 de enero de 2.020

Señores  
CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN  
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
Ciudad

El (Los) suscrito(s):

NORBERTO CUELLAR LEIVA, con C.C. No.12.129.354.

OLGA LUCIA CARDOZO MOYA, con C.C. No.40.772.961.

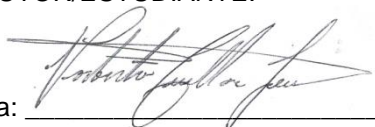
Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado Titulado REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SEGUNDO (203) SEDE LA RIOJA DE LA COMUNA 10 DE NEIVA. Presentado y aprobado en el año 2020 como requisito para optar al título de MAGISTER EN EDUCACIÓN FÍSICA

Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

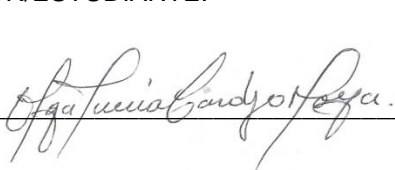
- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales "open access" y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma: 

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma: 

Vigilada Mineducación



**TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO:** Representaciones Sociales Sobre La Alimentación Y La Actividad Física De Los Estudiantes Del Grado Segundo (203) Sede La Rioja De La Comuna 10 De Neiva

**AUTOR O AUTORES:**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Cuellar Leiva	Norberto
Cardozo Moya	Olga Lucía

**DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Bahamón Cerquera	Pablo Emilio

**ASESOR (ES):**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Oviedo Córdoba	Myriam

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE:** Magister En Educación Física

Facultad: De Educación

**Programa O Posgrado:** Maestría En Educación Física

**Ciudad:** Neiva      **Año De Presentación:** 2020      **Número De Páginas:** 132

**Tipo De Ilustraciones (Marcar Con Una X):**

Diagramas  Fotografías  Grabaciones En Discos  Ilustraciones En General   
Grabados  Láminas  Litografías  Mapas  Música Impresa  Planos   
Retratos  Sin Ilustraciones  Tablas O Cuadros



**SOFTWARE** requerido y/o especializado para la lectura del documento:

**MATERIAL ANEXO:**

**PREMIO O DISTINCIÓN** (*En caso de ser LAUREADAS o Meritoria*):

### **PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:**

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. alimentación saludable	healthy eating	6.saberes	knowledge
2. actividad física	physical activity	7. Familia	family
3. representaciones sociales	social representations		
4. preferencias	preferences		
5. sentimientos	feelings		

**RESUMEN DEL CONTENIDO:** (Máximo 250 palabras)

El propósito fundamental de este proyecto de investigación fue identificar las representaciones sociales sobre la alimentación y actividad física de los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva. Como se sabe en las últimas décadas la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en especial en países en desarrollo, con incidencia de aparición en edades tempranas (Rojas 2011). Estos temas recientemente son populares en medios de comunicación, como también, en programas de gobierno de la Alcaldía de Neiva, y en los colegios pues son incluidos en los currículos. Sin embargo, se desconocen las representaciones sociales que tienen los niños y las niñas sobre estos temas. El conocimiento de las Representaciones sociales sobre alimentación y actividad física es de vital importancia pues éstas son formas de conocimiento del sentido construidas en la vida cotidiana; son construcciones colectivas que orientan el comportamiento de los individuos. Identificar las representaciones sociales alimentarias y de actividad física, permitirá reforzar las actividades educativas que se vienen desarrollando para mejorar estos hábitos en niños y niñas de la institución educativa Misael Pastrana Borrero de la ciudad de Neiva, (H). Este trabajo se realizó con un estudio cualitativo, en el cual participaron 28 estudiantes. Los resultados dan cuenta de este conocimiento y permitieron formular los lineamientos de una



propuesta pedagógica para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la población escolar.

**ABSTRACT:** (Máximo 250 palabras)

The fundamental purpose of this research project was to identify the social representations about the feeding and physical activity of the students of the second grade (203), La Rioja headquarters of the 10th commune of Neiva. As is known in recent decades, the transition in the change of eating behavior in the world has generated an impact on the development of chronic noncommunicable diseases (NCDs), especially in developing countries, with an incidence of occurrence at an early age (Rojas 2011). These topics are recently popular in the media, as well as in government programs of the Mayor's Office of Neiva, and in schools as they are included in the curricula. However, the social representations that boys and girls have about these issues are unknown. The knowledge of the Social Representations about food and physical activity is of vital importance since these are forms of knowledge of the meaning constructed in daily life; They are collective constructions that guide the behavior of individuals. Identifying the social representations of food and physical activity will strengthen the educational activities that are being developed to improve these habits in children of the Misael Pastrana Borrero educational institution in the city of Neiva, (H). This work was carried out with a qualitative study, in which 28 students participated. The results show this knowledge and allowed us to formulate the guidelines of a pedagogical proposal to promote healthy eating habits and lifestyles in the school population.

**APROBACION DE LA TESIS**

Firma:

Jurado 1   
JAIME MONJE MAHECHA

Jurado 2   
ALDEMAR MACÍAS TAMAYO

Jurado 3   
HIPÓLITO CAMACHO COY

Vo.Bo. Director del Programa   
C.C.

Vigilada Mineducación

REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD  
FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SEGUNDO (203) SEDE LA RIOJA DE LA  
COMUNA 10 DE NEIVA.

NORBERTO CUELLAR LEIVA

OLGA LUCIA CARDOZO MOYA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
ENERO DE 2020

REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD  
FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SEGUNDO (203) SEDE LA RIOJA DE LA  
COMUNA 10 DE NEIVA.

NORBERTO CUELLAR LEIVA

OLGA LUCIA CARDOZO MOYA

Trabajo presentado para optar el título de Magister en Educación Física

Asesora: PhD MYRIAM OVIEDO CÓRDOBA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

ENERO 2020

## RESUMEN

El propósito fundamental de este proyecto de investigación fue identificar las representaciones sociales sobre la alimentación y actividad física de los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva. Como se sabe en las últimas décadas la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en especial en países en desarrollo, con incidencia de aparición en edades tempranas (Rojas 2011). La obesidad, es considerada una enfermedad de grandes magnitudes en salud pública la cual es consecuencia de una alimentación poco saludable y del incremento de actividades sedentarias (Sabino 2011). Estos temas recientemente son populares en medios de comunicación, como también, en programas de gobierno de la Alcaldía de Neiva, y en los colegios pues son incluidos en los currículos. Sin embargo, se desconocen las representaciones sociales que tienen los niños y las niñas sobre estos temas. El conocimiento de las Representaciones sociales sobre alimentación y actividad física es de vital importancia pues éstas son formas de conocimiento del sentido construidas en la vida cotidiana; son construcciones colectivas que orientan el comportamiento de los individuos. Identificar las representaciones sociales alimentarias y de actividad física, permitirá reforzar las actividades educativas que se vienen desarrollando para mejorar estos hábitos en niños y niñas de la institución educativa Misael Pastrana Borrero de la ciudad de Neiva, (H). Este trabajo se realizó con un estudio cualitativo, en el cual participaron 28 estudiantes. Los resultados dan cuenta de este conocimiento y permitieron formular los lineamientos de una propuesta pedagógica para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la población escolar.

Palabras Claves: alimentación saludable, actividad física, representaciones sociales, preferencias, sentimientos, saberes, familia.

**ABSTRACT** The fundamental purpose of this research project was to identify the social representations about the feeding and physical activity of the students of the second grade (203), La Rioja headquarters of the 10th commune of Neiva. As is known in recent decades, the transition in the change of eating behavior in the world has generated an impact on the development of chronic noncommunicable diseases (NCDs), especially in developing countries, with an incidence of occurrence at an early age (Rojas 2011). Obesity is considered a disease of great magnitude in public health which is a consequence of an unhealthy diet and the increase in sedentary activities (Sabino 2011). These topics are recently popular in the media, as well as in government programs of the Mayor's Office of Neiva, and in schools as they are included in the curricula. However, the social representations that boys and girls have about these issues are unknown. The knowledge of the Social Representations about food and physical activity is of vital importance since these are forms of knowledge of the meaning constructed in daily life; They are collective constructions that guide the behavior of individuals. Identifying the social representations of food and physical activity will strengthen the educational activities that are being developed to improve these habits in children of the Misael Pastrana Borrero educational institution in the city of Neiva, (H). This work was carried out with a qualitative study, in which 28 students participated. The results show this knowledge and allowed us to formulate the guidelines of a pedagogical proposal to promote healthy eating habits and lifestyles in the school population.

Keywords: healthy eating, physical activity, social representations, preferences, feelings, knowledge.



## INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada “Representaciones sociales sobre la alimentación y la actividad física de los estudiantes del grado segundo (203) sede La Rioja de la comuna 10 de Neiva”, tiene un enfoque de corte cualitativo. Contó con la participación de 28 estudiantes, niños y niñas en edades comprendidas entre 7 y 8 años y 2 investigadores.

Se presenta este documento como informe final del trabajo desarrollado en el cual se construyó conocimiento entorno a las representaciones sociales sobre alimentación y actividad física que poseen los niños y niñas del grado 203 en el municipio de Neiva.

El texto completo del trabajo está dividido en cuatro capítulos:

El capítulo uno contiene la exposición del problema investigado, la justificación y los objetivos.

El capítulo dos recoge el estado del arte y su referente conceptual (Marco teórico).

En el capítulo tres destinado a la metodología se dan a conocer motivos por los cuales el enfoque cualitativo, en su dimensión hermenéutica, orientó las etapas de Diseño, técnicas e instrumentos de la investigación, la población y categorías de análisis.

El capítulo cuatro contiene los hallazgos en un texto investigativo elaborado de la identificación de las representaciones sociales sobre alimentación y actividad física de los niños y niñas del grado 203 y a partir de ahí se construye una propuesta pedagógica con los contenidos aprendidos durante la maestría de educación física, que le permitirá aplicarse en la mencionada área y trasversalizarse a todas las demás.

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN .....	3
Palabras Claves .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
INTRODUCCIÓN .....	5
CAPITULO 1: DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	9
1.1 Planteamiento del problema y justificación .....	9
OBJETIVOS .....	16
OBJETIVO GENERAL .....	16
OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	16
CAPITULO 2 Estado del arte y referente conceptual: Marco teórico .....	17
2.1 Estudios sobre hábitos de alimentación y alimentos saludables .....	17
2.2 Estudios sobre representaciones sociales de la alimentación en edad escolar .....	18
2.3 Estudios sobre representaciones sociales en edad escolar .....	21
2.4 La actividad física y su relación con la obesidad .....	23
2.5 Referente conceptual .....	26
2.5.1 La teoría sobre las representaciones sociales .....	26
2.5.2 Creencias .....	28
2.5.3 Prácticas Sociales .....	28
2.5.4 Sentimientos .....	29

2.6	Cómo se construye una representación Social .....	31
2.7	Objetivación .....	32
2.7.1	Alimentación para niños en edad escolar .....	35
2.7.2	Alimentos constructores .....	36
2.7.3	Alimentos protectores.....	37
2.7.4	Alimentos energéticos .....	37
2.8	Actividad física y edad escolar.....	38
2.8.1	¿Cómo es la actividad física en la edad escolar?.....	40
CAPITULO 3: METODOLOGIA .....		43
3.1	Enfoque Histórico Hermenéutico/cualitativo.....	43
3.2	Diseño de investigación .....	44
3.2.1	Relatos de vida.....	44
3.2.2	Etapas del estudio .....	45
3.3	Técnicas e Instrumentos de la Información.....	46
	Taller.....	46
	Encuentro individual con los investigadores .....	48
	Entrevista proyectiva .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.4	Población.....	51
3.5	Categorías de análisis.....	51
3.5.1	Representaciones sociales de la alimentación: .....	52

3.5.2 Representaciones sociales de actividad física .....	53
CAPITULO 4 HALLAZGOS .....	54
4.1 Descripción de actores y escenarios.....	55
4.1.1 Descripción de los actores .....	55
4.1.2 Descripción de los escenarios.....	56
4.2 voces de los niños y las niñas del grado segundo: representaciones sociales de la alimentación y la actividad física .....	65
4.2.1 Representaciones sociales sobre la alimentación de los niños y niñas de grado segundo .....	66
4.3 Propuesta pedagógica:.....	92
CONCLUSIONES .....	127
RECOMENDACIONES.....	128
REFERENCIAS.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## CAPITULO 1: DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Planteamiento del problema y justificación

Según la ONU en el mundo han aumentado las cifras de población con problemas de sobrepeso, obesidad y sedentarismo<sup>1</sup>, situación que se refleja en Colombia donde más del 51% de la población sufre de estas enfermedades como producto de los malos hábitos en la alimentación y la poca actividad física (Martínez Álvarez, 2013).

En la actualidad sobrepeso y obesidad son temas de preocupación y reflexión en las cumbres mundiales de salud, las cuales aparecen junto a temas como provisión de alimentos a la población mundial y erradicación de la desnutrición infantil.

La población infantil en edad escolar también se ha visto afectada por esta problemática, así en noviembre de 2018 El Ministerio de Salud y Protección Social, en asocio con la Universidad del Valle, presentó los resultados de las encuestas nacionales de Salud Escolar ENSE los resultados del análisis de las encuestas en mención señalan que:

- El 86,9% de los escolares no cumplen con la frecuencia de consumo de frutas y verduras.
- 76,5% de los escolares no consumen lácteos con la frecuencia recomendada
- El 43,3% de los escolares añaden con regularidad sal adicional a sus comidas
- El consumo de bebidas azucaradas es del 74,0
- 58,5% de los escolares reportó consumir por lo menos en un día de los últimos siete, alimentos tipo comida rápida

---

<sup>1</sup> Se denomina así “el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física” Márquez Rosa 2.006.

- 47,3% de los escolares consumen fritos por lo menos una vez al día en los últimos siete días
- 82,4% de los escolares consumen productos de paquete por lo menos en un día de los últimos siete.
- El 46,3% dedica más de 3 horas diarias a estar sentado viendo televisión, jugando videojuegos o navegando en internet.
- El 75,1% de los escolares caminan o se desplazan en bicicleta para llegar al colegio al menos un día a la semana.

Las anteriores cifras revelan los hábitos de consumo de alimentos los cuales están fuertemente permeados por la publicidad (Castronuovo 2.016), Así “según Euromonitor el valor del mercado mundial de frituras y extruidos<sup>2</sup> fue de USD 82.162 millones en 2017 y registró una tasa de crecimiento promedio de 3,1% entre 2012 y 2017. Este segmento representó 5,5% del valor del mercado mundial de Macrosnacks (USD 1,5 billones) en 2017” Cámara de comercio de Cali 2.017, pag 2). Los reportes de investigación de mercado en Colombia (Euromonitor) publica periódicamente los comportamientos de la economía de consumo y en su último reporte muestra el incremento de consumidores en los estratos medios y bajos en la adquisición de productos (frituras y extruidos), ofertados en los grandes almacenes de cadena como Éxito, Falabella y Olímpica; por otro lado, el gobierno está impulsando la inversión extranjera incluido el sector de alimentos.

---

<sup>2</sup> “La extrusión es un proceso industrial que modifica la composición nutricional de los alimentos Tradicionalmente se ha aplicado este proceso a las harinas de cereales para la elaboración de cereales de desayuno, barritas de cereales, snacks, etc. “ Ver: Ballarat (2017)

La industria del consumo de alimentos de paquete tiene un papel muy importante en la publicidad y va dirigida directamente a los niños y niñas, ellos son expuestos a largas horas ante las pantallas (tv-Tablet-celulares) de esta sociedad que se asume globalizante.

Podemos decir que los hábitos familiares con respeto a la alimentación y la actividad física son influenciados en alguna medida por la publicidad, configurando así unas representaciones sociales que determinan cambios de conducta hacia el ahorro de tiempo y dinero, en una economía de consumo por parte de los sectores poblacionales más vulnerables, incidiendo en que los niños consuman alimentos no saludables y dejen de consumir los saludables.

Otro elemento que puede contribuir al aumento de la obesidad y sobrepeso es la disminución de la actividad física en los niños, las cuales se relacionan con el aumento del sedentarismo, la vinculación de los niños a las plataformas virtuales, a los juegos en línea, (46,3% dedica más de 3 horas diarias a estar sentado viendo televisión, jugando videojuegos o navegando en internet) ENSE 2.018, referido en los motivos para promocionar programas de gobierno de la alcaldía de Neiva y encabezado por la secretaría de salud de Neiva “Nuestra Alcaldía /sedentarismo y hábitos saludables/sala de prensa Noviembre 2017”; y revelado por estudios como: los resultados de la tercera Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (Ensin) 2015, factores como el sedentarismo, la mala alimentación y la falta de educación en nutrición sana han aumentado las cifras de obesidad en el país<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> ENSIN: Encuesta nacional de situación nutricional en Colombia evidenció que los niños que viven en las ciudades realizan menos actividades físicas pues 7 de cada 10 personas entre 5 y 12 años de edad se ven afectados por el sedentarismo y en las zonas rurales 5 de cada 10 personas padecen de esta problemática.

“El alto índice de sedentarismo, malos hábitos alimenticios etc. Esto ha venido afectando a personas adultas y se ha presentado principalmente en niños. Teniendo en cuenta, que con el transcurrir del tiempo esto conllevará a la aparición de enfermedades, se ha visto, aún más en países desarrollados, en los cuales la tecnología se ha convertido en uno de los factores que incide en la obesidad, porque los niños cambian la actividad física por ver televisión, los videos juegos (Mariño) 2016 retomado por (Alfárez Murias) 2019.

La alimentación está relacionada con las representaciones sociales (RS) asociadas a los alimentos. Las Representaciones Sociales son formas de pensamiento social que incluyen informaciones, creencias, actitudes, prácticas y experiencias (Moscovice 1961) por ello proveen contenidos significativos que orientan los comportamientos humanos y son útiles en el diseño de intervenciones. Por lo anterior Los seres humanos construimos sobre todos los fenómenos sociales, entre estos la alimentación y la actividad física.

En nuestra labor docente se evidencia la presencia a temprana edad de enfermedades como la diabetes, caries, obesidad, sedentarismo, concebidos por malos hábitos en los niños, como lo refiere (Calatayud 2011), médico pediatra e investigador del tema de la nutrición infantil en España, (País que influyo directamente en las representaciones sociales que hoy podemos tener sobre alimentación y actividad física), donde se plantea el tema de la obesidad no como una enfermedad si no como una fricción, como el resultado de un estilo de vida insano, es un síntoma, es un estilo de hábitos alimenticios muy pobres nutricionalmente y que puede ser reversible, la obesidad infantil es un tema que crece en el mundo por los malos hábitos



alimenticios donde toca temas como el ejercicio, el estrés, el sueño y la contaminación ambiental.

La mayoría de los alimentos que manipula el ser humano lo hace con la intención de vender, el industrial estudia el mercado y sus resultados dan cuenta de los gustos de la población, evidenciando que son, tanto niños como adultos, consumidores de productos dulces, por esta razón todos estos alimentos llevan azúcar en grandes cantidades y si es necesario añaden chocolate a productos que saben que van a constituir un éxito en las ventas, el sector industrial está pensando en sacar un producto rentable, que sea palatable, que guste al público, y no está pensando si es saludable o no, ni tampoco hay un medio que lo limite, todo esto arroja resultados colaterales como: niveles altos de azúcar en sangre, lo cual hace que la producción de insulina sea muy alta y finalmente se llegue a una acumulación de energía en forma de grasa que da lugar al sobrepeso y la obesidad.

Se observó en la entrada del colegio Sede La Rioja<sup>4</sup> algunas frutas como el limón, ventas de mangos verdes con excesiva sal. Si se traduce esto a nivel biológico serían pues cantidades de Sodio entrando al torrente sanguíneo, produciendo el endurecimiento de las paredes de venas y arterias, en el entendido que lo necesario sería que se encuentren flexibles para facilitar funciones vitales como el movimiento de la sangre a todas las partes del cuerpo, dando esto como resultado niños propensos a enfermedades tales como hipertensión arterial y problemas de corazón en edades muy tempranas.

---

<sup>4</sup> Entrada y salida de estudiantes I.E.MISAEL PASTRANA BORRERO ventas ambulantes.

La situación planteada anteriormente parece haberse convertido en un hecho común frente a la cual ha aumentado el interés de investigadores y encargados de la salud. Estos han concluido que en la actualidad se ha provocado una disminución en el tiempo proyectado para acciones que fomenten la Actividad Física (AF) (Barr-Anderson, et al., 2011; Nakamura, et al., 2012; Sisson, Broyles, Baker, & Katzmarzyk, 2011).

En la mayoría de los estudiantes se observó hábitos alimentarios como la preferencia por la comida de paquete<sup>5</sup>, caramelos que contengan chicle, bebidas azucaradas, refrescos congelados, leche en polvo azucarada con saborizantes ácidos en paquetes llamativos y gaseosas, estos son productos diseñados por la industria de alimentos y movidos por la publicidad, son contenidos preferidos en las loncheras, los niños y niñas de la sede La Rioja piden a sus padres cuando van a recogerlos a la salida escolar, y son vendidos a las afueras de la institución como también en las casetas escolares dentro de las instalaciones de la institución educativa

En la institución Misael Pastrana Borrero las preferencias de los estudiantes se hacen notar en el servicio de restaurante escolar, cuando son fritos (arepas y hojaldres de trigo), panes y chocolate faltan raciones, pero cuando es fruta, pollo, huevos, mazamorra se queda alimento o es desperdiciado por los estudiantes arrojándolos en las canecas, los orinales y en los baños.

Del mismo modo es una realidad que la actividad física se ve imposibilitada por el espacio reducido de un pequeño patio para el descanso y la actividad física, donde niños y niñas comparten y juegan bajo el riesgo de tropezar, ser arrollados y sufrir daños físicos. Lo mismo sucede en la clase de educación física.

---

<sup>5</sup> Con este término aludimos a productos empacados como papas fritas, galletas, Snake, boli quesos etc.

Al identificar la importancia que tiene el contexto actual que se desenvuelve los niños del grado segundo sede la Rioja comuna 10 de Neiva, podemos conocer la influencia directa que sobre las representaciones sociales en la alimentación y la actividad física tienen, lo que nos brinda la oportunidad de poder analizar estas representaciones sociales y así también poder determinar si son favorables para la salud y el buen desarrollo tanto físico como mental de estos niños o no. El contexto con el tiempo ha cambiado ya sea por influencia de la publicidad, de las nuevas economías y los roles familiares.

Conocer estas representaciones permite identificar las construcciones conceptuales que se producen en la vida diaria de los niños y niñas e influyen en el comportamiento hacia la alimentación y la actividad física de los escolares. Así, la relevancia y pertinencia del estudio reside en que este conocimiento permitirá ofrecer desde la escuela acciones para contribuir en el mejoramiento de la alimentación y la actividad física en toda la institución con estrategias lúdicas pedagógicas, siendo reconocidos como ejemplo en la comuna 10.

Este estudio es significativo en el municipio de Neiva, porque, aunque se ha intentado desde la administración de Neiva contribuir con programas de esta línea, no tienen continuidad y están a desamparo del funcionario de turno o se han adoptado proyectos en las instituciones copiados o elaborados sin ningún estudio de los conocimientos de la población escolar.

Esta investigación será valiosa cuando se pueda intermediar en los cambios de estilos de vida, alimentación equilibrada y la actividad física. Contribuirá también a mejorar la salud, el desempeño escolar y la convivencia. Se necesita institucionalizar por intermedio de un proyecto

acciones claras para su desarrollo vinculando la comunidad educativa y educando en torno a los hábitos que se deben cambiar.

Como se observa ha habido una serie de transformaciones en las prácticas culturales tanto de tipo alimentario como en el movimiento humano que da lugar a una serie de representaciones sociales que no conocemos, por lo tanto la pregunta de esta investigación es:

¿Cuáles son las representaciones sociales sobre la alimentación y la actividad física de los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva?

¿Cuáles son los elementos teóricos y metodológicos de una propuesta pedagógica orientada al fortalecimiento de las representaciones sociales que favorezcan los hábitos de alimentación saludable y la actividad física de los estudiantes del grado (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva?

## 1.2 OBJETIVOS

Este estudio se propuso los siguientes objetivos

### 1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar las representaciones sociales sobre la alimentación y la actividad física de los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva y disponer una propuesta pedagógica a partir de la información recolectada.

### 1.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar y describir la diferencia entre alimentos saludables y no saludables en los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva.

- Identificar y describir las prácticas sobre alimentación y actividad física de los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva
- Identificar y describir los sentimientos hacia alimentación y actividad física de los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la comuna 10 de Neiva.
- Formular una propuesta pedagógica que quede a la institución educativa Misael Pastrana Borrero a partir de los resultados de la investigación.

## CAPITULO 2 Antecedentes y referente conceptual: Marco teórico

### 2.1 Antecedentes

Este capítulo representa una compilación de estudios y resultados obtenidos de otras investigaciones que han trabajado el objeto de estudio de esta investigación. Con este propósito se identificaron cuatro ejes temáticos así:

- Estudio sobre Hábitos de alimentación y alimentación saludable
- Estudios sobre representaciones sociales en edad escolar
- Estudios sobre representaciones sociales de alimentación en edad escolar
- La actividad física y su relación con la obesidad

A continuación, se presentan los estudios que obraron como antecedentes a este trabajo agrupados en las categorías en mención:

#### 2.1.1 Estudios sobre hábitos de alimentación y alimentos saludables

Este eje recoge los estudios sobre Hábitos alimenticios.

Así Castillo (2017) indaga por la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar en esta investigación buscó evidenciar el impacto positivo de una alimentación saludable en el rendimiento académico escolar, y modificar las representaciones sociales sobre alimentación de los padres de familia que inciden en los hijos y mejorar las condiciones físicas y mentales de los estudiantes de la Región de Murcia.

Por su parte Rojas (Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID de ciudad Bolívar, Bogotá (Rojas, 2011) identificó la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional, y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, Bogotá.

Desde el punto de vista jurídico López, Torres y Gómez (2017) realizaron un trabajo sobre el derecho a la alimentación. El objetivo principal fue determinar si los productos alimenticios que se venden en las tiendas de las escuelas públicas de Colombia cumplen con los estándares y obligaciones prescritos en la Ley 1355 de 2009, que adoptó medidas para prevenir y tratar la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles. . Esta investigación tomó un enfoque mixto, ya que con la ayuda de los datos estadísticos que lanzaron las respuestas de los derechos de petición, se realizó un análisis cualitativo del contenido de las políticas públicas de los departamentos, municipios y colegios.

#### 2.1.2 Estudios sobre representaciones sociales de la alimentación en edad escolar

En este eje se encuentran los siguientes trabajos:

Un primer trabajo es la investigación de Bonvecchio (2011) estudió las representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la ciudad de México. El objetivo de este trabajo fue identificar las principales representaciones sociales relacionadas con la alimentación en la escuela, presentes en los discursos de los diferentes actores escolares. Se realizaron 20 entrevistas con actores escolares y 10 grupos de discusión con niños y niñas de 12 escuelas. Se identificaron tres principales concepciones, representaciones en las que estructuran su relación con la alimentación en la escuela: 1) comida "chatarra" versus comida casera; 2) valoración de la fruta desde diferentes perspectivas; 3) función placentera de la comida escolar. Se argumentará la contribución de esta información para entender mejor la oferta y el consumo de los escolares. El estudio permitió identificar algunos elementos que estructuran profundamente la relación de los diferentes actores escolares con la alimentación escolar y que se relacionan con: 1) presencia en los discursos de ideas y conocimientos sobre la alimentación, a veces opuestos y generados por diferentes campos de saberes, que muestran el carácter dinámico y complejo del hecho alimentario; 2) interiorización por parte de los niños de un sistema de jerarquización de los alimentos; 3) carácter identitario de la alimentación.

Otro trabajo incluido en este eje es representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable en Bucaramanga, Colombia. Realizado por De Prada y Jaime 2003. Este trabajo tuvo como objetivo describir e interpretar las representaciones sociales y los puntos críticos de una alimentación saludable; es un estudio cualitativo en población de bajos ingresos. El autor conformó 25 grupos focales con escolares, adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores; participaron un total de 245 sujetos. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en un procesador de texto y analizadas con el software Ethnograph 5.0; el análisis comprendió un

nivel descriptivo y otro interpretativo. La información fue validada mediante la técnica de triangulación. Los resultados muestran que la alimentación saludable es considerada por la población como aquella que contiene una gran variedad y una suficiente cantidad de alimentos. Las grasas y dulces se consideran como los alimentos con mayores efectos perjudiciales para la salud y las frutas y verduras como los mejores alimentos. Los factores que interfieren la práctica de una alimentación saludable son, el desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y de las recetas, los bajos ingresos; la falta de equipo y tiempo para la preparación. Las mujeres manifiestan mayor interés y responsabilidad hacia la alimentación familiar. Los agentes más importantes en la educación nutricional son, la familia, las instituciones de sector salud y educación. Salud UIS 2006; 38: 181-188.

El siguiente trabajo se titula procesos de determinación social de la cultura alimentaria en población escolar de Cali, Colombia Hurtado y Garcés 2018 Se realizó con el objetivo de analizar los procesos de determinación social de la cultura alimentaria en escolares de dos instituciones educativas de la ciudad de Santiago de Cali. Este trabajo cualitativo, aplicó el método hermenéutico, con un enfoque de determinación social de la salud y empleó técnicas y herramientas de análisis propias de este método.

La información recolectada se obtuvo a partir de talleres con estudiantes de primaria, grupos de discusión con padres de familia, docentes y responsables de la tienda escolar, entrevistas a expertos en política y cultura alimentaria y revisión documental de la política alimentaria vigente.



El trabajo Complejidad en las representaciones sociales que interpretan la cultura alimentaria para alcanzar la seguridad alimentaria: caso del consumo de frutas y verduras en niños escolarizados Rojas y Rodríguez 2018 identificó las representaciones sociales asociadas al bajo consumo de frutas y verduras en niños entre 8 y 13 años de la ciudad de Barranquilla, se muestran avances de la investigación en el Colegio de la Fundación Pies Descalzos. Este es un estudio cualitativo descriptivo para comprender las representaciones sociales relacionadas con el consumo de frutas y verduras. Los resultados muestran que el comportamiento frente al consumo de frutas y verduras no depende del niño propiamente sino de factores que condicionan su vida familiar y escolar; allí existen hábitos y expresiones que confluyen alrededor de la creencia según la cual los niños consumen muy pocas frutas y casi nada de verduras en su vida familiar. Esta creencia se refuerza con una oferta de alimentos poco saludables en la escuela.

Estos trabajos muestran la relevancia del estudio de las representaciones sociales sobre alimentación y actividad física en nuestro contexto y mostraron la validez del abordaje cualitativo para su estudio

### 2.1.3 Estudios sobre representaciones sociales en edad escolar

A continuación, se presentan los trabajos realizados sobre representaciones sociales con niños en edad escolar. Este eje evidencia la pertinencia del tema y la factibilidad de este tipo de investigaciones con niños y niñas en edad escolar.

Los trabajos analizados muestran representaciones consistentes con los mensajes nutricionales emitidos desde los organismos de salud y que circulan socialmente, aunque la apropiación de estos discursos difiere según género, edad, trayectorias educativas y lugar de residencia.

Aquí las profesionales en nutrición, permiten acceder a otras formas de interpretar el mundo desde los actores si queremos facilitar a todas las personas las formas de atender sus problemas de salud desde la alimentación.

La alimentación y sus vínculos con la salud desde la teoría de las representaciones sociales es el título del trabajo de Andreatta (2007), En él se analizaron investigaciones recientes sobre representaciones sociales de la alimentación y sus vínculos con la salud. En varios de estos trabajos sus autores hacen referencia a que, más allá de la edad, el género o el nivel socioeconómico de las personas encuestadas, las representaciones guardan consistencia con los mensajes nutricionales emitidos desde los organismos de salud, aunque esto no se refleja necesariamente en las prácticas alimentarias cotidianas. En este sentido, cabe señalar que, si bien puede haber una correspondencia general entre lo que se cree y lo que se hace respecto de la alimentación y la salud, esta relación no es causal ni unidireccional. Esto contribuye a explicar por qué las campañas de salud pública y los tratamientos individuales que parten de la premisa de que los cambios alimentarios resultan solo de la voluntad de un sujeto bien informado en materia de nutrición fracasan en el largo plazo.

Los estudios sobre representaciones sociales infantiles abarca una gran cantidad de temas Por ejemplo Coronado y Montoya (año) estudiaron las representaciones sociales de la escuela

Institución Educativa de la ciudad de Neiva. El estudio se realizó con estudiantes de los grados primero, tercero, cuarto y quinto. Es un estudio de carácter cualitativo con un alcance interpretativo, en el que se utilizaron algunas técnicas cualitativas como talleres, observación participante y grupos de discusión. Los autores concluyen que los niños y las niñas otorgan importancia al estudio por su carácter instrumental relacionado con la posibilidad de acceder a una carrera y obtener una certificación. La noción de futuro en los niños y las niñas se manifiesta a través de los anhelos e intereses relacionados con la posibilidad de trabajar, acceder a una profesión y ganar dinero. La escuela es representada como un lugar para el aprendizaje de normas y comportamientos idóneo y correcto socialmente, porque se ocupa de enseñar a los estudiantes, conocimientos, hábitos de higiene, trabajo, orden y valores.

#### 2.1.4 La actividad física y su relación con la obesidad

Presentamos los trabajos de investigación relacionados con las representaciones sociales sobre actividad física y la relación con la obesidad.

De Salas y Martín-Ramiro (2016) estudiaron la relación entre hábitos alimentarios y actividad física sobrepeso y obesidad. El objetivo de este trabajo es analizar los hábitos alimentarios y actividad física de la población adulta española y su relación con la presencia de sobrepeso y obesidad. Se trata de un estudio transversal realizado a partir de la Encuesta Nacional de Salud del año 2012 (ENS-2012) que englobó una muestra de 20.069 personas con edades comprendidas entre 18 y 90 años, con una media de edad de 52,15 años y una desviación estándar de 18,16; de los cuales 9.315 fueron hombres (46,4%) y 10.754 mujeres (53,6%).

Menos del 50% de la población española siguió las recomendaciones dadas por la SENC (guías alimentarias para España) en el consumo de pasta y arroz, verduras, embutidos y dulces. Las mujeres siguieron más las recomendaciones de frutas, verduras, lácteos, pescado, embutidos, refrescos, comida rápida y aperitivos y los hombres las de pasta y arroz, pan y cereales y legumbres, en ambos casos con significación estadística. Más de la mitad de los encuestados (81,4%) no realizó actividad física durante su tiempo libre siendo los hombres los que la realizaban con mayor frecuencia. El consumo diario de fruta se asoció a un mayor riesgo de presentar sobrepeso (RRR ajustada=0,77; p=,008) y el consumo ocasional de dulces frente al diario se asoció a un mayor riesgo de tener sobrepeso (RRR ajustada=0,83; p=,005) y obesidad (RRR ajustada=0,73; p<,001). La realización de actividad física varias veces en semana está directamente relacionada con la disminución significativa del exceso de peso (p<,001).

Conclusiones: La población española realiza poca actividad física en su tiempo libre. La asociación de determinados hábitos alimentarios y la presencia de exceso de peso no está clara, y este trabajo se suma a las contradicciones encontradas en la literatura al respecto.

Peñuela (2017) realizó el trabajo: Didáctica del docente de educación física para la promoción de la actividad física. El trabajo consistió en observar como la escuela y más específicamente en la clase de educación física, aporta a la salud. Este estudio hace una mirada detallada de los procesos de enseñanza- aprendizaje desde la aplicación de las diferentes formas de enseñar de los docentes de educación física y sus didácticas utilizadas para motivar a los estudiantes a practicar actividad física durante la clase y fuera de ella en la ciudad de Bogotá. Es un estudio es de tipo cualitativo, interpretativo, donde se llevó a cabo la recolección de información a través de entrevistas semi- estructuras, asociación libre de palabras y observaciones directas de clases de educación física en 10 colegios distritales de carácter privado y público de la ciudad de Bogotá .

El trabajo actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años se propuso evaluar la actividad física, la condición física y la calidad de la dieta en escolares. ES un estudio descriptivo transversal con 298 escolares de 8-12 años. Se valoró la condición física mediante la batería ALPHA-Fitness y la actividad física y la calidad de la dieta mediante cuestionarios. Resultados: los escolares con un mejor nivel de actividad física tuvieron un mejor nivel de condición física. Los escolares con un mejor nivel de condición física mostraron un mayor nivel de actividad física. Los escolares con un nivel alto de actividad física y medio de condición física, así como los escolares con un nivel alto de condición física (independientemente de su nivel de actividad física), presentaron una mejor calidad de la dieta.

Un último trabajo se ha incluido como investigación realizada desde la universidad Surcolombiana en el departamento del Huila, que aunque se realizó con adolescentes escolares aportó información relevante a nuestra investigación.

Monje y Figueroa (2011) Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila: El objetivo de este trabajo fue la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila, a partir de sus prácticas y creencias en las dimensiones actividad física y deporte, manejo del tiempo libre y recreación, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios; consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y sueño. Es un estudio descriptivo con un diseño transversal. La población estuvo conformada por 916 estudiantes de básica secundaria y media vocacional de instituciones educativas públicas y privadas del departamento del Huila. Los resultados de la investigación encontró que los adolescentes escolares del departamento del Huila, considerando sus prácticas, creencias y factores

contextuales, tienen un estilo de vida saludable, pero hay presencia de potenciales riesgos si no se ofrecen programas de fomento de la actividad física organizada ni alternativas formativas para su tiempo libre. Hay una muy alta presencia de creencias favorables a la salud, lo que evidencia buena información en los estudiantes; sin embargo, también se registraron incongruencias entre las creencias y las prácticas. La estratificación socioeconómica y las desigualdades sociales existentes en el departamento, no inciden de manera significativa en la valoración de los estilos de vida de los adolescentes.

Concluyendo que la información no es suficiente para hacer prácticas saludables, la sensación de invulnerabilidad del adolescente lo lleva a prácticas imprudentes. Para consolidar las creencias en hábitos, se deben implementar programas públicos que posibiliten la actividad física organizada y metódica.

## 2.2 Referente conceptual

Este apartado presenta los elementos conceptuales que orientaron la construcción del proyecto. Como son: la teoría sobre las representaciones sociales, Alimentación para niños en edad escolar, Actividad física y edad escolar.

### 2.2.1 La teoría sobre las representaciones sociales

La Representación Social (RS) término psicosocial que sigue en constante construcción. Emile Durkheim (1858) “Son una suerte de producciones mentales sociales, una especie de

ideación colectiva, que las dota de fijación y objetividad”. (Citado por Echavarría, 1991). Planteó desde la psicología social el concepto de representación colectiva (RC), pero es Serge Moscovici (Moscovici, 1961) quien propone el concepto de representación social como formas de pensamiento social que incluyen informaciones, creencias, actitudes, prácticas y experiencias, por ello proveen contenidos significativos que orientan los comportamientos humanos y son útiles en el diseño de intervenciones. “sistema de valores, nociones y prácticas que proporcionan a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material”. (El Psicoanálisis, su imagen y su público Moscovici, 1961).

La representación social es una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. Es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación...son sistemas de valores, nociones y prácticas que proporciona a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material, para dominarlo. Es una organización de imágenes y de lenguaje. Toda representación social está compuesta de figuras y expresiones socializadas. Es una organización de imágenes y de lenguaje porque recorta y simboliza actos y situaciones que son o se convierten en comunes. Implica un re entramado de las estructuras, un remodelado de los elementos, una verdadera reconstrucción de lo dado en el contexto de los valores, las nociones y las reglas, que en lo sucesivo, se solidariza.

“Una representación social, habla, muestra, comunica, produce determinados comportamientos, un conjunto de proposiciones, de reacciones y de evaluaciones referentes a puntos particulares, emitidos en una u otra parte, durante una encuesta o una conversación, por el

“coro” colectivo, del cual cada uno quiéralo o no forma parte. Estas proposiciones, reacciones o evaluaciones están organizadas de maneras sumamente diversas según la clase, las culturas o los grupos y constituyen tantos universos de opiniones como clases, culturas o grupos existen. Cada universo tiene tres dimensiones: la actitud, la información y el campo de la representación...”

(Moscovici, 1961/1979, citado por Perea, M, 2005, p.43).

Por lo anterior clarificamos que las representaciones sociales poseen tres elementos:

### Creencias

Se refieren a los estados de la mente de las personas que asumen como verdaderos y validos los conocimientos o las experiencias actuando por intuición o por experiencia en su cotidianidad, es decir (...) “La representación mental, social, conlleva igualmente este carácter significante. No solamente restituye de modo simbólico algo ausente, sino que puede sustituir lo que está presente”. (Jodelet 1986).

Siempre significa algo para alguien (para uno mismo o para otra persona) y hace que aparezca algo de quien la formula, su parte de interpretación, como en el caso del actor. Debido a ello, no es simple reproducción, sino construcción y conlleva en la comunicación una parte de autonomía y de creación individual o colectiva”. (Jodelet, 1986, p. 476), citado también “firme asentimiento y conformidad con algo...” (RAE, 2009), citado también (Morales L. 2009).

### Prácticas Sociales

Son construcciones propias de cada sociedad de hacer las cosas en el tiempo, se consolidan a través del tiempo y cambian igual, que no se puede juzgar si está bien o mal, influenciadas por factores externos de su propio contexto, las prácticas también se dan individualmente dentro de



un grupo social (Perez-Gardey 2013). Este conocimiento en muchos aspectos un conocimiento socialmente elaborado y compartido con los miembros de la sociedad, que prevalecen en su entorno y que explica los hechos de la vida cotidiana para comprenderla. En otros términos, se trata de un conocimiento práctico”. (Jodelet, 1986, p. 473).

## Sentimientos

En las voces de nuestros actores podemos evidenciar la grandeza de su humanidad referida a su grupo social (familia), la interpretación del bien y mal teniendo en cuenta la edad cronológica de cada uno de ellos para dar su juicio a las diferentes actuaciones propias y de sus progenitores y de personas de su entorno, los sentimientos entendidos como “Palabra procedente del latín “sentiré” que significa pensar, opinar, darse cuenta de algo”, en nuestra investigación lo traemos como sentimiento social y moral cuando se busca el bien del otro miembro de nuestro grupo social, buscar el bien común supliendo las necesidades básicas y moral cuando se puede decir de una persona si a través de su vida logro un comportamiento aceptable en su grupo, con sentimientos adecuados para su vida social (Smith 1997 cap. 1-2) (Smith 2004).

Los seres humanos construimos sobre todos los fenómenos sociales.

Desde 1986 Denise Jodelet nos da a conocer que nosotros como sujetos sociales aprendemos los acontecimientos de la vida diaria, las características de nuestro medio ambiente, las informaciones que en él circulan, a las personas de nuestro entorno próximo o lejano. Para Denise Jodelet (1.989) una forma de conocimiento socialmente elaborado y compartido que tiene una visión práctica y que ayuda a la construcción de una realidad común para un grupo social.

Una de las tareas del investigador educativo consiste en hacer una conceptualización social de las interpretaciones de la vida cotidiana de los actores, dado que en las instituciones educativas participan seres humanos portadores de valores, creencias, anhelos, etc., imposibles de eliminar.

Los estudiantes construyen representaciones sociales sobre la alimentación y las actividades físicas. En la elaboración de estas representaciones sociales entran en juego elementos producto de la investigación como (la alimentación sana para los niños, alimentación en la etapa escolar, diferencias entre alimentación y nutrición, los restaurantes escolares en Neiva y la oferta de alimentos).

Los humanos somos seres sociales que durante el desarrollo de la vida tienen experiencias individuales y colectivas donde se transmiten conocimientos elaborados que se comparten en sus tradiciones, la educación y las comunicaciones entre todos los individuos en un determinado lugar. Todos estos procesos solo se dan por el intercambio social.

Una propuesta bien aceptada y fiel a las ideas planteadas por Moscovice la encontramos en las elaboraciones de Denise Jodelet (1984) quien plantea que la noción de representación social concierne a:

\*La manera en que nosotros, sujetos sociales aprendemos los acontecimientos de la vida diaria, las características de nuestro medio ambiente, las informaciones que en él circulan, a las personas de nuestro entorno próximo o lejano.

\*El conocimiento espontáneo, ingenuo o de sentido común por oposición al pensamiento científico.

\*El conocimiento socialmente elaborado y compartido, constituido a partir de nuestras experiencias y de las informaciones y modelos de pensamiento que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y la comunicación social.

\*conocimiento práctico que participa en la construcción social de una realidad común a un conjunto social e intenta dominar esencialmente ese entorno, comprender y explicar los hechos e ideas de nuestro universo de vida.

\*Son a un mismo tiempo producto y proceso de una actividad de apropiación de una realidad externa y de elaboración psicológica y social de esa realidad. Son pensamiento constitutivo y constituyente.

En 1986, Jodelet incorpora nuevos elementos a su definición refiriendo que son "...imágenes condensadas de un conjunto de significados; sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede, e incluso, dar un sentido a lo inesperado; categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y a los individuos con quienes tenemos algo que ver...formas de conocimiento práctico que forja las evidencias de nuestra realidad consensual...". (Jodelet, D., 1986, citado por Perera, M, 1999, p. 9).

### Cómo se construye una representación Social

Las representaciones sociales constituyen una unidad funcional estructurada. Están integradas por formaciones subjetivas tales como: opiniones. Actitudes, creencias, imágenes, valores, informaciones y conocimientos. Algunas pueden guardar estrecha relación con la propia representación social, y en esto han radicado muchas críticas, de modo que ellas se encuentran contenidas dentro de la propia representación y por tanto, las representaciones sociales las trasciende, siendo una formación más compleja. Las representaciones se estructuran alrededor de

tres componentes fundamentales: la actitud hacia el objeto, la información sobre ese objeto y un campo de representación donde se organizan jerárquicamente una serie de contenidos.

Investigaciones llevadas a cabo han demostrado que, desde el punto de vista de la génesis, la actitud es la primera dimensión de una representación, pues nos representamos “algo” luego y en función de la toma de posición hacia ese “algo”.

### Objetivación

Podría definirse como aquel proceso a través del cual llevamos a imágenes concretas que nos permiten comprender mejor lo que se quiere decir, aquellos conceptos que aparecen de manera abstracta. Consiste en transferir algo que está en la mente en algo que existe en el mundo físico.

Darío Páez diría que “...se trata del proceso mediante el cual se concreta, se materializa el conocimiento en objetos concretos. Este mecanismo se encuentra bajo la influencia de la inserción de los sujetos en la sociedad, de sus condiciones sociales”.

Según Reyes y Juricic 2.000, Ibáñez 1994, las representaciones sociales se forman por medio de dos procesos mecánicos los cuales son: por objetivación o por anclaje, en donde el proceso de objetivación se define como: el proceso mediante el cual conceptos abstractos adquieren entidad como experiencias concretas y tangibles y pasan a formar parte de una RS y se subdividen a su vez en:

Construcción selectiva: Proceso de apropiación de información sobre un objeto que depende del grupo de pertenencia y posición social. Según esto, se retienen, se pasan por alto, se rechazan o se olvidan elementos.

Transformación icónica o esquematización estructurararte: se estructura la información de manera tal que permite asociar el objeto con una imagen

Naturalización: transformación de imagen en realidad concreta. Se olvida el carácter artificial y simbólico de la RS y se le atribuye existencia fáctica.

Las representaciones sociales son hechos culturales que requieren de dos procesos significativos como es el anclaje y la objetivación (Jodelet, 1986), por Anclaje de la imagen a la realidad: El anclaje, hace referencia al enraizamiento social de un concepto, lo cual permite darle significado y mirarlo como algo realmente útil, permite la integración cognitiva de un nuevo concepto dentro de un sistema de pensamiento, se apoya en conceptos preexistentes pero a la vez permiten modificaciones o transformaciones, el anclaje además permite que las representaciones sociales puedan cumplir tres funciones básicas a saber: función cognitiva, función interpretativa y función de orientación.

El anclaje<sup>6</sup> hace que un objeto nuevo de representación se relacione con una representación conocida, permitiendo la incorporación a la realidad presente, haciendo parte de los conocimientos previos, enriqueciendo estos y modificándolos y el objeto nuevo también es transformado para ser comprendido.

El proceso de anclaje permite que un objeto nuevo de representación se adhiera a lo ya conocido, hace más fácil comprenderlo y así incluirlo a la realidad cotidiana, es así como lo nuevo, lo ignorado pasa a ser parte de las categorías de pensamiento de los individuos, los

---

<sup>6</sup> La sociedad ofrece al sujeto un margen dentro del cual situar y evaluar un hecho social. Implica por tanto que los grupos están enraizados con determinadas representaciones, lo cual haría posible que se puedan vincular con una cultura o sociedad determinada.

enriquece modificándolos según sus propias realidades y su contexto resultando un proceso activo.

La estructura de la representación social: está constituida por: la actitud, la información y el campo de representación. Jodelet (1986) plantea que las RS integran un conjunto de elementos constitutivos de la vida social (significaciones, actitudes, creencias), estas categorías sirven para clasificar circunstancias, fenómenos y las personas con quienes tenemos que ver “...formas de conocimiento social que permiten interpretar la realidad cotidiana...” (Jodelet, 1986); “un conocimiento práctico que forja las evidencias de nuestra realidad consensual... (Moscovici, citado por Jodelet, 1986).

La actitud: cuyas características la podrían describir como la evaluación que hace del objeto de representación, recoge los elementos afectivos de la RS y que la representación social no es igual a la actitud, esta es una de las críticas que han recibido las representaciones sociales que es equivalente a la actitud.

Las representaciones sociales evolucionan según los contenidos culturales, cuyos elementos originales según lo expuesto en este artículo (Las relaciones entre actitudes y representaciones sociales: elementos para una integración conceptual, Parales 2007), son los valores, los cuales expresen preferencias y expectativas culturales, depende de esos valores la fuerza evaluativa de la actitud para dar estructura a los demás elementos de la Representación.

Actitud como representación individual en vez de social, actitud como resultado de las representaciones sociales previas sobre el objeto actitudinal y además que la RS engloba la actitud.

Los elementos que definen las representaciones sociales como el contenido (imágenes, actitudes, estereotipos, atribuciones, etc.), Lo representado, el sujeto que realiza el acto de representar “El individuo se forma como persona mediante la incorporación de este pensamiento colectivo, constituido por normas, valores, creencias, prácticas, sentimientos, mitos, etc.” (Moscovici, 1.981”).

### 2.2.2 Alimentación para niños en edad escolar

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños

conozcan de forma práctica de las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales. FAO (Lic. Nut. Patricia Serafin 2012).

Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, mate, caldo, cocido, etc. Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.

Por lo anterior podemos decir que el cuerpo humano necesita de sustancias que le proporcionan materia y energía denominados alimentos, encargados de nutrir y proporcionar lo necesario para el funcionamiento; se clasifican según su origen, según sus propiedades físicas, según su función y según su composición química, haremos énfasis a los alimentos según su función específica o nutritiva los cuales se clasifican en:

Alimentos constructores



Contienen mayor cantidad proteínas

La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt, frijol seco, arveja seca, lenteja y soya.

Aportan proteínas las cuales ayudan al crecimiento y desarrollo, también aportan hierro que contribuye a la formación de la sangre, los lácteos contribuyen al aporte de calcio que fortalece huesos, dientes y uñas.

Las proteínas construyen los tejidos del cuerpo especialmente en los periodos de crecimiento y reparan los tejidos del cuerpo durante toda la vida, formar defensas contra las enfermedades.

Alimentos protectores

Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.

Las frutas (melón, patilla, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate). Etc.

Contienen gran cantidad de agua, vitaminas A, C, ácido fólico y fibra, además de otras sustancias importantes para la salud como los antioxidantes, que ayudan a prevenir la aparición de enfermedades como el cáncer y problemas del corazón y minerales.

Alimentos energéticos

Contienen en mayor cantidad carbohidratos, azúcares, dulces y grasas.

Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), raíces, tubérculos, plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa, panadería, pastelería, azúcares, dulces, golosinas, bebidas endulzadas.

Los carbohidratos que se ingieren en exceso y no se usan de inmediato como fuente de energía se convierten en grasa que se almacena en los tejidos adiposos, este exceso produce la obesidad.

### 2.2.3 Actividad física y edad escolar

La actividad física se define como “(...) cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Devis y Cols (2000), también la organización mundial de la salud (OMS) hace referencia a la actividad física como “(...) cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” BASCÓN, M. Á. P. (1994), que al ser producido el movimiento corporal se evidencia un gasto de energía el cual puede ser intenso o moderado determinado por “(...) un conjunto de actividades que al ser realizadas elevan el gasto energético por encima del nivel basal, medido a través del consumo de oxígeno, el cual está relacionado con el esfuerzo que se ponga para realizar la actividad” OMS 2004, abordando los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, es la finalidad de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Según El Centro de Control y prevención de Enfermedades (CDC,2003) la práctica de actividad física regular en la niñez y la adolescencia, mejora la fuerza y resistencia, ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, controla el peso, reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la autoestima, reduce los niveles de colesterol y mejora la presión arterial, se recomienda para las

edades entre 6-17 años, realizar al menos 60 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria y en especial en la población escolar se hace énfasis en limitar las actividades sedentarias a no más que dos horas por día. (OMS, 2010).

Los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas en el Huila y especialmente en Neiva, por la secretaría de salud del Huila, arrojaron cifras preocupantes con un 60% de obesidad en el Huila y 70% obesidad en Neiva por encima de la media nacional. Según declaraciones hechas por la Dr. Gloria Esperanza Araujo Coronado al noticiero el Imparcial (HJKK), el pasado 26 de febrero (2.019).

En el presente año 2.019 la alcaldía de Neiva sigue en la búsqueda de contribuir en solucionar problemas graves de salud en la población con programas de gobierno para llegar a todos los rincones e iniciar concientización de su población de la necesidad de mejorar la actividad física y los buenos hábitos saludables; Ya son cientos de Neivanos que conocen, se identifican y participan activamente del programa número uno de la Alcaldía de Neiva, el programa “Buenos hábitos, más salud” Estas actividades que lidera la Secretaría de Salud se desarrollan en convenio con la ESE Carmen Emilia Ospina. (Sala de prensa Alcaldía de Neiva 01 de marzo de 2019), tienen la necesidad compartida desde nuestras vivencias y nuestros trabajos como educadores en búsqueda de cambio, pero estas actividades están dirigidas particularmente a la población adulta.

La siguiente es la clasificación de los individuos (niños y adolescentes), según su nivel de actividad física. (CDC, 2003; OMS2010)

Sedentario: toda persona que en su tiempo libre no haya realizado actividad física en el mes inmediatamente anterior.

Irregularmente activo: Quién realiza actividad física menos de 4 veces a la semana y menos de 60 minutos.

Activo. Toda persona que realiza actividad física todos días de la semana 60 minutos.

¿Cómo es la actividad física en la edad escolar?

En Colombia, según la encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN 2.010), se encontró en la población de niños de 5 a 12 años, un aumento de la prevalencia del tiempo dedicado a ver TV o los videos juegos, un 38% de los niños Colombianos dedican entre 2-4 horas y un 19 % dedican 4 horas y más en esta actividad. Resaltando que los niños que dedican mayor tiempo a actividades sedentarias diarias presentan mayor riesgo a desarrollar obesidad infantil y mayor exposición y riesgo de recibir propagandas con mensajes que incitan el consumo de comida chatarra.

Col deportes, como ente rector del Sistema Nacional del Deporte, es el responsable de formular, planear y orientar las políticas públicas para garantizar el derecho al deporte, la recreación y la actividad física en los términos previstos en la Constitución, la Ley del Deporte y la Ley del Plan Nacional de Desarrollo a través de los organismos que en Colombia conforman el Sistema. Para ello los sistemas de gestión pública, como el Sistema Nacional del Deporte, son instrumentos de gestión para la formulación, implementación y evaluación de las políticas públicas.

La actividad física que desarrollan los niños y niñas en Colombia se direccionan a la participación en las escuelas de formación deportiva, Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y técnico encargadas de contribuir a la formación física,

intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento(Camacho 1999), de igual forma hoy Coldeportes y el sistema nacional del deporte se sigue trabajando (...)Con la adopción del Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física, para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009-2019, se evidenció la necesidad de orientar las políticas institucionales y del Sistema Nacional del Deporte (SND) en tres ejes: 1) Organización y fortalecimiento institucional del sector, 2) Promoción y fomento, y 3) Posicionamiento y liderazgo deportivo.

Las escuelas de formación son también espacios para garantizar el acceso a la población más vulnerable y la consolidación de la convivencia y la cohesión social (Cachorro-Camps 2013), aunque estos programas no incluyen el total de la población.

La iniciación del deporte, dirigido a niños entre los 6 y 8 años, los objetivos que se proponen estas escuelas para niños en estas edades son:

Contribuir al mejoramiento del desarrollo motor de los participantes a través del juego.

Proporcionar al niño las vivencias de las distintas disciplinas deportivas que ofrece el programa.

Contribuir a la adquisición de los aprendizajes escolares.

La dificultad de participación de los niños de la comuna 10 o la motivación para desarrollar actividad física se evidencia en las políticas gubernamentales si bien es cierto el observatorio del deporte la educación física la recreación y la actividad física de Neiva maneja cifras del número de población participantes, mas no especifica edades de niños que participan en estas escuelas

de formación, tampoco la participación por comunas, solo tenemos datos generales por año, población, grupos CIFD, disciplinas deportivas y monitores que participaron desde deporte educación física escolar y recreación, actividad física y salud en general, (población beneficiada fue de 4025 en total para el año 2018 y 2168 para el año 2019). Lo mismo ocurre con la participación de escolares en los juegos intercolegiados Superate con el deporte si bien es cierto son estrategias orientadas a promover la actividad física y el deporte esta dirigida a los escolares adolescentes de educación secundaria dejando de lado la totalidad de los estudiantes en edad escolar, las cifras manejadas por el observatorio del deporte se mantuvo alrededor de 5000 para el año 2018 y 2019.

Según la más reciente encuesta de percepción ciudadana sobre calidad de vida de la Red Colombiana de Ciudades: la práctica deportiva de los bogotanos está en un 80% está por encima del nivel del resto del país, seguida por Pereira (80%), Valledupar (77%), Cali (76%) y Medellín (69%)(Sarmiento 2.014).

El sistema de información estadística del municipio de Neiva y su dependencia la secretaría de recreación y deporte arroja las siguientes cifras: 84.600 personas que practican alguna actividad física 70 instituciones que participan en actividades deportivas 89 centros educativos vinculados al sistema nacional de competencias deportivas, SUPERATE Con el deporte. Además, encontramos que en las diferentes comunas de la ciudad de Neiva se implementaron jornadas deportivas que benefician a más de 350 personas con estrategias “todos a movernos”, monitores que son pagados por la secretaría de deporte y recreación y se desarrollan actividades como el Taewo, rumba, aeróbicos, es una cifra muy pequeña para el número de población, además está sujeta al horario de 6 a 9

de la noche, horario que no vincula a los niños y niñas de edades cortas; aquí en la comuna 10 (Alcaldía de Neiva 2.019).

### CAPITULO 3: METODOLOGIA

El presente capítulo se ocupa de la presentación del procedimiento empleado para dar respuesta a la pregunta de investigación. Para ello partimos del enfoque de diseño y demás elementos que dan cuenta de los procesos de recolección de la información:

#### 3.1 Enfoque

Este trabajo se realizó desde el enfoque cualitativo. Este estudio se enfocó a la descripción e identificación de las representaciones sociales de alimentación y la actividad física de los estudiantes del grado 203 J.T. de la sede la Rioja de la institución educativa Misael Pastrana Borrero de la comuna 10 de Neiva. En este trabajo se reconoce que las representaciones sociales son formas de pensamiento social que incluyen: informaciones, creencias, actitudes, prácticas y experiencias (Moscovice 1961, Jodelet 1986), por lo anterior se considera que proveen contenidos significativos que orientan los comportamientos humanos y son útiles en el diseño de intervenciones. Se acepta igualmente que las representaciones sociales reflejan los contenidos que los grupos sociales han construido en los procesos de interacción, teniendo en cuenta estas consideraciones y los objetivos del estudio el cual se centra en los contenidos de las representaciones, se opta por el enfoque cualitativo de la investigación social con un enfoque hermenéutico.

El enfoque hermenéutico permite comprender el quehacer de los grupos humanos, así como indagar situaciones, contextos, particularidades, simbologías, significaciones, percepciones,

narrativas, cosmovisiones, sentidos, estéticas, motivaciones, interioridades, intenciones que se configuran en la vida cotidiana. La vivencia y el conocimiento del contexto, así como experiencias y relaciones se consideran como esenciales en el proceso del conocimiento que se tiene en cuenta al diseñar el proyecto de investigación. Galeano y Vélez (2000, 32).

El enfoque en mención hace referencia a la interpretación y a la comprensión del mundo de significados que le atribuyen los seres humanos a los fenómenos y experiencias en la interacciones en “el mundo de la vida”, siendo ésta una investigación cualitativa no apareceremos como simples observadores, sino utilizando el diálogo y el quehacer diario con los estudiantes, los relatos de cada uno de ellos, sus expresiones, de este manera nos acercaremos a la identificación, a la descripción, conceptos y a sus sentimientos de las representaciones sociales que tienen estos niños sobre alimentación y actividad física.

### 3.2 Diseño de investigación

El diseño desarrollado fue Relatos de vida

El relato de vida es una herramienta más cercana a la lógica de diseños cualitativos basadas en el planteamiento de entrevistas en profundidad a una muestra de sujetos. Trata de recoger un número de relatos que tengan representatividad, a partir de una tipología de los sujetos que integran el universo a explorar (Meneses y Cano, 2008). Posee, al menos en principio, una carga inferior de subjetividad que la historia de vida, dado que no se centra tanto en la persecución de la lógica interna de una vida particular o especial que posee mucha información, sino que en el caso del relato basta con que formen parte de la muestra personas que pertenezcan a la comunidad que se estudia.



También a diferencia de la historia de vida, en el relato de vida la triangulación y verificación de la información no se basa (aunque es posible) en documentos o fuentes ajenas al narrador, sino que aquí se obtiene a partir del análisis cruzado de varios relatos. La acumulación de relatos permite categorizar la información y establecer comparaciones. Estos relatos se recogen mediante entrevista, que pasa a conocerse con el nombre de entrevista biográfica, y que, como el resto de las entrevistas, admite diversos grados de formalización.

Los relatos o narrativas permiten ir a la experiencia de los sujetos, a los sentimientos, motivaciones, deseos y propósitos de la población a estudiar.

### 3.2.1 Etapas del estudio

#### *Primera etapa:* Socialización del proyecto de investigación

El proyecto se presentó a la Institución Educativa Misael Pastrana Borrero, para su posterior aval y así poder determinar la programación de actividades con los estudiantes del grado 203 de la jornada de la tarde en la sede la Rioja los días jueves de 4 y 30 a 5 y 30.

Se realizó la primera reunión con padres de familia, se socializó el proyecto y se solicitaron los permisos de consentimiento informado para poder utilizar imágenes, audios y videos para el trabajo de investigación. Espacio para inquietudes.

Socialización del proyecto de investigación con los estudiantes explicándoles que ellos eran los principales actores, se les contó como nosotros deseábamos conocer todos los conceptos, características, sentimientos que ellos tenían y sentían de actividades como alimentarse y realizar actividad física.

## *Segunda etapa:* Trabajo de Campo

El trabajo de campo se desarrolló con los estudiantes del grado segundo 203 interactuando con ellos durante las jornadas escolares.

### 3.3 Técnicas e Instrumentos de la Información

En los espacios destinados para el desarrollo de la investigación (Talleres), con objetivos y actividades lúdicas preparadas con anterioridad como (juegos, actividades psicomotrices (motricidad fina), dibujos, relatos de consumos de alimentos cotidianamente, preferencias alimenticias, entrevista proyectiva) nos acercamos a nuestros actores obteniendo variada información.

Así se dieron los diferentes momentos:

#### Taller

Espacio de encuentro colectivo donde participaron todos los estudiantes del grado 203 junto a los investigadores en un ambiente agradable, Al interior de los talleres en mención se aplicaron técnicas e instrumentos de recolección de la información como: juegos, actividades psicomotrices (motricidad fina), actividades lúdicas, entrevista proyectiva, donde escucharemos y observaremos diferentes puntos de vista, saberes, sentimientos, preferencias sobre alimentación y actividad física.

El utilizar talleres facilitaron la realización de una diversidad de actividades lúdicas grupales fundamentado en lo expuesto por Joel Martí (2017) “La investigación acción participativa” confirmando como en un taller ayudado de técnicas para dinamizar optimizan la creatividad individual y de todo el grupo facilitando recoger buena información sin presión en forma agradable y entretenida. También nos confirma como el taller es un espacio donde se da un momento de auto investigación-acción donde los protagonistas son todos los participantes.

Descripción de cada uno de los momentos de recolección de información:

*Taller N° 1:* juego de roles “nosotros hacemos mercado” en esta actividad se inició con una explicación por parte de los docentes donde se les indicó a los estudiantes que construyeran una canasta con plastilina, moldeando diferentes alimentos comprados regularmente en sus hogares agregándolos a cada canasta.

*Taller No. 2:* Encuesta Gráfica: “Qué comí hoy en casa” para esta actividad Los investigadores dan instrucciones previas donde los estudiantes deben observar variedad de alimentos en una fotocopia, recortar o dibujar y acomodar en dos platos diferentes (desayuno y almuerzo) los alimentos consumidos en el día, luego al finalizar los estudiantes realizan una exposición de lo consumido ante sus compañeros, con el propósito de reconocer los sentimientos de los estudiantes del grado 203 J.T. de la sede la Rioja acerca de sus preferencias de alimentación.

*Taller No. 3:* Esta actividad la podemos describir como un restaurante al estilo buffet, y le colocamos un nombre que fuera llamativo “día de compartir” en la cual, Se les pide a los padres que envíen los productos con los que normalmente alimentan a sus hijos (lo colocado en sus loncheras habitualmente) para realizar un compartir en el aula de clase, se reúnen todos los

alimentos en una mesa y se les pide que tomen un plato y vayan pasando lentamente alrededor de la misma y tomen los alimentos que consideren apropiados para consumir de acuerdo a su inclinación o preferencia, todo esto para Determinar la inclinación que tienen los estudiantes a la hora de escoger los productos con los cuales se quieren alimentar en los descansos.

*Taller N°4:* El carrusel de los juegos, le nombramos a esta actividad donde, se conjugaron varios juegos al estilo carrusel: repartidos en el patio, donde en un espacio se desarrollaba el futbol, en otro el salto de la cuerda, en otro correr jugando a la lleva, jugar la semana pintada en el piso, etc. Todo esto para brindarle la oportunidad a los niños de escoger el juego de sus preferencias, el nombre que le colocamos fue “que me gusta jugar” y se desarrolló de la siguiente manera: se colocaron diferentes juegos en el patio escolar y se les pidió a los niños que se agruparan en los distintos juegos que querían desarrollar durante la clase de educación física y que expresaran una vez finalizado el mismo, los sentimientos que experimentaban jugando, de esta manera podríamos Identificar las actividades lúdicas de preferencia de los estudiantes del grado 203 J.T. de la sede la Rioja como también que sentimientos tienen respecto a estas.

Durante el desarrollo de los anteriores momentos se cayó en la cuenta que los conceptos, preferencias, saberes se repetían, había homogeneidad en las respuestas, llegando a la conclusión que las muestras se saturaban porque se repetía el patrón, realizando una selección voluntaria de 6 estudiantes para desarrollar la próxima actividad.

Encuentro individual con los investigadores:

Este momento se realizó de forma individual del actor voluntario, uno por día, despertando la curiosidad en la exposición de imágenes diversas orientadas con los temas a investigar, con un dialogo ameno permitió que los niños y las niñas libremente fueron contestando y realizando

reflexiones dejando salir su imaginación, sus conceptos, situaciones, contextos, motivaciones dando lugar a que contaran aspectos desconocidos de su diario vivir en su entorno familiar.

La técnica proyectiva se ha seleccionado por tener la particularidad de operar a partir de los estímulos, promoviendo respuestas que se caracterizan por su amplia libertad accediendo a fantasías, deseos, ansiedades, conflictos como lo confirma Sneiderman (2006) y retomado por Hernández (2018).

Entrevista proyectiva: “mirando y contando voy informando”. Se desarrolló de la siguiente forma: estudiantes voluntarios, durante 8 a 15 minutos iban observando diferentes imágenes y respecto a las mismas se les realizó diferentes preguntas que ellos libremente fueron contestando según sus conocimientos y preferencias.

\*¿Cuáles de estos alimentos prefiere usted comer?

\*porque te gusta comer este determinado alimento....

\*¿Cuéntenos que dice su papá y su mamá referente a las frutas y las verduras?

\*¿Cuándo desea comer, lo obtiene a voluntad o es restringido el consumo?

\*de las siguientes imágenes de niños ¿tú lo haces a menudo?

\*¿Qué hacen estos niños? ¿Por qué se parecen a ti?

\*cuando toda la familia está en casa ¿Qué se ponen a hacer o a que dedican el tiempo?

\* ¿Me puede contar que entiende por actividad física?

\*¿Qué sientes cuando degustas o te alimentas con determinado alimento que ha escogido o actividad física

Etc.

Todas las actividades estuvieron dirigidas y orientadas a recoger sus voces sobre las categorías de análisis en mención, que fueron transcritas textualmente al finalizar el día.

### *Tercera Etapa de Análisis:*

Los investigadores sometemos las voces de los actores con el fin de alcanzar los objetivos del estudio transcribiéndolas fielmente.

Realizamos la transcripción textual enumerando las líneas en forma continua, observando y releendo para etiquetar los temas, llevándolos a la matriz de codificación abierta para realizar la reducción y codificación de los relatos de los actores.

La codificación abierta nos permitió dividir los relatos de cada uno de ellos, sus expresiones a elementos conceptuales y poder ver como investigadores a través de sus relatos.

La codificación se hizo utilizando palabras escogidas por nosotros y también de los propios actores. En las investigaciones sociales cualitativas, el análisis de datos no es una fase del proceso de investigación sino un proceso en continuo progreso, dinámico y creativo (Taylor y Bodgan, 1986: 158), que se da en simultáneo con la recolección, la codificación y la interpretación y escritura narrativa de los datos. Entendido de esta manera, el análisis es un proceso que incluye a la codificación como una de sus partes, aquella en la cual se segmenta y se reorganizan los datos por medio de códigos o categorías que sustentan el trabajo interpretativo

con los datos. Así, la codificación se entiende como un procedimiento analítico particular (Coffey y Atkinson, 2003: 37; Maxwell, 1996: 12; Strauss y Corbin: 2002).

### 3.4 Población

La población participante de la presente investigación fue conformada por 28 estudiantes de grado segundo de la sede la Rioja de la I.E.M.P.B.

- Estudian en la jornada de la tarde.
- Donde 11 son niñas y 17 son niños de edades de 7 a 8 años.
- Todos viven en diferentes barrios que pertenecen a la comuna 10 de Neiva.
- Su nivel de Sisben es I

### 3.5 Categorías de análisis

En este estudio las categorías y subcategorías se entendieron como temas y sub temas donde vamos a producir conocimiento, la metodología que llevaríamos a cabo con los estudiantes, lo apropiado para sus edades, orientándonos para los procesos de investigación, recolección y sistematización.

Las categorías y subcategorías de análisis nos sirven para delimitar los temas a estudio y tener en cuenta los objetivos para cada una:

Las categorías de análisis se refieren a las expresiones de los entrevistados con relación a:

## Representaciones sociales de la alimentación:

Indagamos sobre las preferencias y los comportamientos que tienen los estudiantes del grado 203 sobre la alimentación, mismas que están contempladas en una de las definiciones de (Moscovici, 1979, pp. 11 - 24) (...) “La representación social es una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos, es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación, son sistemas de valores, nociones y prácticas que proporciona a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material, para dominarlo”. En nuestra cotidianidad observamos y escuchamos los problemas de salud en los cuales se encuentran inmersos los niños que debido a los malos hábitos en la alimentación y debido también al cambio constante de la población, los diversos movimientos sociales, la globalización y la apertura de muchos mercados y acceso a la información crean pautas para que sean los mismos niños con su voces quienes nos contarán los significados de alimentación, las diferencias que perciben entre saludable y no saludable o “comida chatarra”, sus preferencias, la procedencia y su influencia en los significados, los sentimientos que les generan con respecto a lo consumido en su cotidianidad los cuales necesariamente son el objeto de esta investigación y que pueden ser analizados como lo afirmaba (Moscovici, 1981, pp-181-209 (...)) "Por representaciones sociales nosotros entendemos un conjunto de conceptos, enunciados y explicaciones originados en la vida diaria, en el curso de las comunicaciones interindividuales. En nuestra sociedad se corresponden con los mitos y los sistemas de creencias de las sociedades tradicionales; incluso se podría decir que son la versión



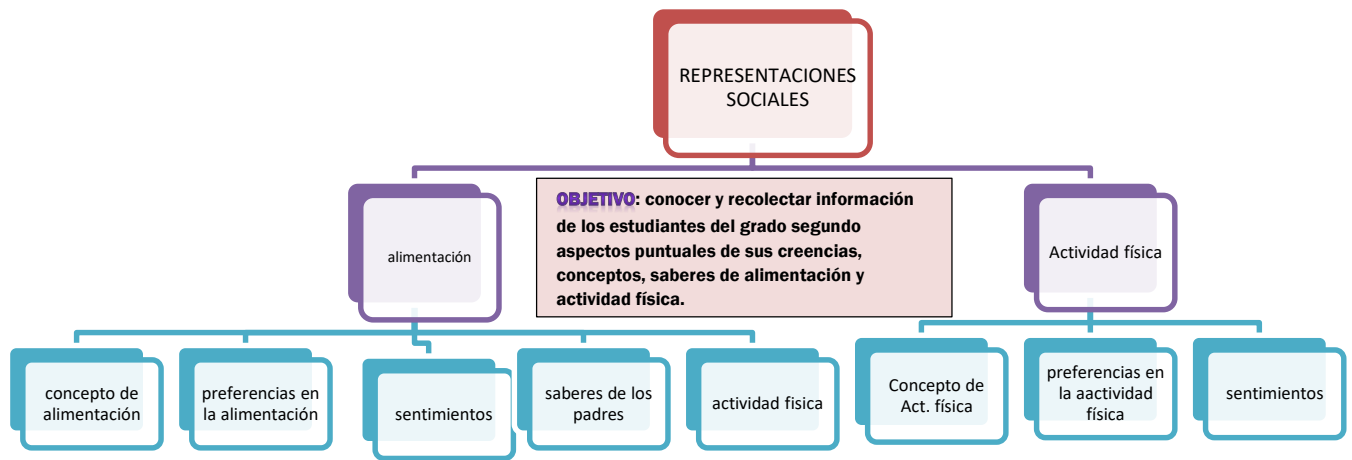
contemporánea del sentido común.... constructos cognitivos compartidos en la interacción social cotidiana que proveen a los individuos de un entendimiento de sentido común.

### Representaciones sociales de actividad física

Qué percibe por actividad física un niño o niña de 7 u 8 años de edad, que le representa a él en su diario vivir estas palabras, como las interpreta en su entorno, cuál es la importancia para su vida presente y futura, cuales son las comparaciones que puede hacer desde sus voces. Nos describirán como ellos inmersos en una cultura y una sociedad nos muestra su realidad.

(Moscovici, 1979, pp. 11 - 24) (...) " La representación social es una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. ...es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación. ...son sistemas de valores, nociones y prácticas que proporciona a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material, para dominarlo".

Subcategorías: concepto de la alimentación y la actividad física, preferencias en la alimentación, preferencias en la actividad física, sentimientos, saberes de sus padres.



Fuente: CATEGORIAS DE ANÁLISIS. Elaboración Cardozo-Cuellar para este trabajo. 2019

## CAPITULO 4 HALLAZGOS

Esta investigación se realizó entre junio de 2018 y julio de 2019, desde la perspectiva de investigación cualitativa desde el planteamiento conceptual y metodológico se propuso identificar las representaciones sociales sobre la alimentación y la actividad física de los estudiantes del grado segundo (203), sede la Rioja de la Institución Educativa Misael Pastrana Borrero ubicada en la comuna 10 de Neiva.

Para el logro de los objetivos del estudio se recogieron relatos de los niños y niñas entre 7 a 8 años de edad del grado segundo obtenidos por intermedio de talleres lúdicos. Al interior de los talleres en mención se aplicaron técnicas de recolección de la información como: juegos, actividades psicomotrices (motricidad fina), actividades lúdicas, entrevistas proyectivas. Las técnicas utilizadas permitieron establecer: los conceptos de alimentación saludable, el concepto

de actividad física, las preferencias alimenticias y de actividad física, los sentimientos producidos por los mismos y los saberes de los padres sobre alimentación saludable según la apreciación de los niños.

Previamente a la realización de los talleres obtuvieron los consentimientos informados de padres, el documento de autorización de uso de imagen sobre fotografías y fijaciones audiovisuales (videos) para uso público atendiendo al ejercicio de la patria potestad<sup>7</sup>.

En el presente capítulo se presentan los hallazgos del estudio. Por ello en primer lugar se presenta la descripción de los actores, y los escenarios en los cuales se desarrolló la presente investigación Huila, Neiva y la Comuna 10 (y posteriormente se hará la presentación de los resultados obtenidos desde las voces de los niños y niñas participantes.

#### 4.1 Descripción de actores y escenarios

Presentamos una descripción de los actores y los escenarios donde desarrollamos nuestra investigación.

##### 4.1.1 Descripción de los actores

Los actores que hicieron parte de esta investigación cursan el grado segundo en la jornada tarde de la sede la rioja de la institución educativa Misael Pastrana Borrero de la comuna 10 de Neiva.

Los actores representados por (28) estudiantes, entre 7 y 8 años de edad, de acuerdo con la información del PEI institucional (2.018) pág. 27-36 y las fichas sociodemográficas realizadas

---

<sup>7</sup> Se establece en el código civil colombiano en su artículo 288, el artículo 24 del decreto 2820 de 1974 y la ley de infancia y adolescencia.

por los docentes titulares de grado al inicio del año escolar, se estableció que los niños y niñas participantes poseen las siguientes características:

En cuanto a la composición familiar, 12 de estos niños viven en familias extensas donde son incluidos los abuelos, los tíos, los primos y uno de los padres (madre), 5 de ellos pertenecen a familias monoparentales, 8 a familias nucleares y 3 a familias reconstituidas. Los padres de familia trabajan como vendedores ambulantes familias, en hogares de bienestar, oficios varios, mototaxismo, ventas de revista por catálogo, celadores y muchas de estas actividades son acompañadas por los niños o son dejados solos en sus casas por largos espacios de tiempo.

Sobre las prácticas relacionadas con la compra y preparación de los alimentos

En estas familias los alimentos son comprados en las tiendas cerca de la vivienda, por lo tanto, no hay variedad, solo tres familias hacen su mercado semanal en un sitio de buena oferta. (Encuesta realizada a los padres de familia en taller para padres mayo de 2.019).

Las personas que preparan los alimentos son las madres quienes trabajan fuera del hogar y alcanzan a dejar los alimentos preparados, cuando esto no es posible los niños y niñas y sus familias almuerzan en pequeños restaurantes; además cuando hay ausencia de comida cocida se limitan a consumir alimentos procesados. En otras familias la encargada de cocinar es la abuela. Estos factores influyen en los conceptos, preferencias en la alimentación y actividad física como también los sentimientos sobre los anteriores y los saberes de los padres.

#### 4.1.2 Descripción de los escenarios

## *El departamento del Huila*

El departamento del Tolima, otrora Estado Soberano del Tolima, fue creado tras la Constitución de Colombia de 1886, que cambió al país de un sistema federal a uno centralista, por el cual los estados soberanos fueron reemplazados por nuevas unidades político administrativas llamados departamentos. El «Tolima Grande», nombre con el que se le conoció popularmente al departamento del Tolima, heredero de la misma jurisdicción y límites del Estado Soberano, incluía las provincias de Neiva y Mariquita.

En este gran valle habitan el pueblo opita y pijao milenario de estas tierras, pueblos distintos a todos los demás de Colombia, producto del mestizaje Caribe-Español, y algunos elementos negros, sumados a la herencia indígena, donde la base de la alimentación fueron las harinas en todos sus modalidades, donde se entrelaza una historia autónoma desde mucho antes de la conquista Española y después de esta manteniendo su identidad cultural aun en la actualidad.

(Wikipedia 2015)

En la época en mención el Tolima Grande es una región de Colombia comprendida por los departamentos de Tolima y Huila. También hace parte de la región el departamento de Caquetá, ya que la mayoría de sus habitantes son descendientes de huilenses y tolimenses debido a la colonización que se dio entre el XIX y XX, y que se ha mantenido hasta ahora. Sus principales ciudades son: Ibagué, Neiva, Espinal, Pitalito y Florencia. El gentilicio de sus habitantes es “Opita”.

El departamento del Huila, que se corresponde con la zona sur del Tolima Grande, data del año 1905 en el cual inicialmente el Ministro de Gobierno, Bonifacio Vélez, propuso el 25 de abril de ese año a la Asamblea Nacional Constituyente y Legislativa la creación de tres departamentos y en uno de sus artículos dispuso la creación del Departamento de Neiva, con capital en la ciudad del mismo nombre, formado por las provincias de Neiva y el Sur. Al darse el tercer debate el 27 de abril de dicho año, Quijano Wallys propuso que se denominara Huila en vez de Neiva. El Huila inició vida administrativa el 15 de junio de 1905 bajo la dirección de su primer gobernador, Rafael Puyo Perdomo.

El Huila limita por el Norte con los departamentos del Tolima y Cundinamarca, al Este con los departamentos del Meta y Caquetá, al Sur con los departamentos del Caquetá y Cauca y al Oeste con los departamentos del Cauca (franja de territorio en litigio) y Tolima.

Por su variada producción agrícola y la confluencia de culturas, la gastronomía del Huila es abundante y diversa. Las recetas, que se han transmitido de una generación a otra y que forman parte de la identidad cultural del Departamento, atraen a los turistas en busca de sabores propios de la cocina tradicional huilense. Entre las preparaciones más representativas se pueden destacar:

Entre las comidas típicas están el asado de cerdo<sup>8</sup>, lechona<sup>9</sup>, acompañado con bastimento variado como el maduro cosido, batata o patata dulce, yuca asada, la arepa orejadeporro<sup>10</sup>, los insulsos<sup>11</sup>, envuelto de maduro o estaca<sup>12</sup>, tamales de biao<sup>13</sup>, bizcochuelo o pan de esponja<sup>14</sup>,



---

<sup>8</sup> Asado de cerdo: es una receta típica del departamento del Huila, su ingrediente principal es el cerdo, marinado por 24 horas en un aliño especial, asado en horno de barro.

<sup>9</sup> Lechona: plato típico del Tolima que consiste en la carne de cerdo, relleno de arroz, arveja, adobado con cebolla larga y ajo.

<sup>10</sup> Arepa "oreje perro" o de "angú": Son arepas de maíz trillado remojado por 3 días, bien delgadas. Sirven para acompañar las comidas.

<sup>11</sup> Insulsos: masa de arroz molido revuelto con suero y endulzadas a gusto con azúcar o panela, asado en el horno o se cocinan en agua.

<sup>12</sup> Envueltos de maduro o de estaca: Se hacen con plátano hartón bastante maduro se tritura para luego agregarle harina de plátano verde, molido después de secarlo en tajadas al sol, fermenta en una a dos horas, dependiendo del calor del día; se soasan hojas de plátano.

<sup>13</sup> Tamales de biao: Es un tamal, se parecido al del Tolima, con mezcla de guiso que incluye las presas de res, cerdo y gallina, lo mismo que las yerbas aromáticas, una mínima cantidad de arroz y un hogo denso de cebolla y tomate.

<sup>14</sup> Bizcochuelo o pan de esponja: Delicioso pan huilense. A base de huevo, harina de achira y harina de trigo.

rosquete<sup>15</sup>, mistela<sup>16</sup>, guarrús<sup>17</sup>, chicha<sup>18</sup>.

Mapa 1. El departamento del Huila en el contexto nacional

*La ciudad de Neiva:*

Neiva es una ciudad y municipio, capital del departamento del Huila, ubicada entre las cordilleras central y oriental, en una planicie sobre la margen del río Magdalena, en el valle del mismo nombre, cruzada por los ríos Ceibas y el río Oro, con un territorio de 1533 Km<sup>2</sup>.

Es una de las principales ciudades del sur colombiano, ya que es el punto de conexión para las ciudades capitales de Florencia, Mocoa, Popayán y Pasto. Es el eje de la economía de los departamentos del Huila, Caquetá y Putumayo.

Neiva es un lugar reconocido en toda América como la capital del bambuco, gracias a su festival y reinado nacional el cual trae a mediados de junio turistas de toda Colombia.

Desde la época de la colonia las fiestas de san Juan y san Pedro constituyen la más orgullosa tradición del Huila nacida de bares rurales y pueblerinas esta celebración permanece como recuerdo de todos los antepasados del Huila, y aunque ha evolucionado y mejorado, atrayendo

---

<sup>15</sup> Rosquetes: Nacidos del juego infantil, estos panecillos de masa común, sin yemas de huevo, quedan tiernos en su interior y toman su delicado sabor.

<sup>16</sup> Mistela: Bebida tradicional, en botellas de aguardiente, con hierbas de mejorana, hierbabuena, almíbar de aguardiente. Viene con sabores de mora, naranja o limón.

<sup>17</sup> Guarrús: A base de arroz, agregándole unas dos o tres hojas de naranjo agrio y trozos de panela al gusto, en vasijas de barro. Se puede servir en plato hondo como acompañamiento de la carne asada, o disolverlo en agua fresca y utilizarlo como bebida.

<sup>18</sup> Chicha: Bebida fermentada de maíz pergamino, panela raspada, y puede hasta llegar a embriagar.



cada vez más más turistas sigue siendo una de las principales tradiciones más respetadas de la región.

El área metropolitana de la capital del departamento del Huila cuenta con una economía muy dinámica, la cual se basa en el comercio, la industria, el ecoturismo y la gastronomía. Además cuenta con 21 lugares entre monumentos, parques, centro de convenciones y plazas, cargados de historia, cultura y amor por la “capital Bambuquera de Colombia”. (La Nación: Neiva, tradición, cultura y patrimonio, 2017).

El municipio de Neiva pertenece a la categoría 1, de conformidad con el artículo 6 de la ley 136 de 1994, reconocido por un entorno de desarrollo robusto. El valor agregado municipal para el año 2013 fue de \$4.8 billones de pesos a precios corrientes, lo que corresponde a un PIB percapita de 14.1 millones de pesos aproximadamente, con una importante participación del sector petróleo y gas, comercio y servicios, destacando también la importante dinámica del sector construcción y actividades inmobiliarias, de los últimos años constituyéndose como promotor no solo de la economía local, sino también de la economía nacional en general, apoyado por la dinámica de la vivienda de carácter privado, y los ambiciosos programas nacionales en materia de vivienda e infraestructura vial (4G). Plan de desarrollo municipio de Neiva pagina 38, 2016-2019.

Los cambios sociales en el mundo contemporáneo, la incursión de la mujer en el mercado laboral, las transformaciones de la estructura familiar, los desplazamientos de familias por conflictos sociales de departamentos vecinos como también el país de Venezuela (Reporte migración Colombia 31 de marzo 2019), estas transformaciones se ven reflejadas en la modificación de las costumbres y tradiciones alimentarias de las familias de Neiva.

Administrativamente Neiva está dividida en 10 comunas, las cuales son unidades territoriales.

Las comunas son:

- 1 Noroccidental
- 2 Nororiental
- 3 Entre ríos
- 4 Central
- 5 Oriental
- 6 Sur
- 7 La floresta
- 8 Suroriental
- 9 Norte
- 10 Las palmas

(Municipio de Neiva-Alcaldía).



Mapa 2. Neiva zona urbana y rural

*La Comuna 10:*

Denominada Comuna Las Palmas, Oriente Alto o Diez de la ciudad de Neiva, esta comuna está localizada en oriente alto del área urbana haciendo parte de la zona alta o por encima de la cota de los 500 msnm. Se ubica entre las cuencas de la Quebrada La Toma hasta su nacimiento en el reservorio El Curíbano<sup>19</sup> y la cuenca de la Quebrada Avichente, y el río las Ceibas. Limita al norte con el corregimiento de fortalecillas; al oriente con el corregimiento de río las Ceibas; al sur con la comuna 7; y al occidente y sur con la comuna 7; y al occidente y sur con la comuna 5.

La Comuna 10 tiene 37.877 habitantes y hace parte de la UPZ la toma<sup>20</sup>.

La Comuna 10 tiene una extensión de área aproximada de 532,408 Hectáreas, las viviendas se clasifican en los estratos socio económicos comprendidos en el 1, 2 y 3; y los cuales se

<sup>19</sup> Declarada el pulmón de Neiva y patrimonio de la humanidad, es una de las 42 fuentes hídricas que nacen en el oriente alto de Neiva, humedal dentro de la comuna 10, limitado al norte con el barrio Víctor Félix I y II etapa.

<sup>20</sup> Unidad de planeamiento zonal. Área de centralidad mampuesto. Clasificación del suelo usos. Municipio de Neiva

distribuyen en los 41 barrios que conforman y son reconocidos por el Departamento de Planeación Municipal

La comuna 10 cuenta con 45 barrios<sup>21</sup>, entre ellos se encuentra el barrio la Rioja donde desarrollamos el proyecto y además cuenta con 12 asentamientos en proceso de reconocimiento como barrios legales en zonas de pendiente y de alto riesgo de deslizamientos, en los estratos 1 y 2.

Las familias tienen muchas dificultades laborales pues ambos padres realizan actividades de rebusque para obtener ingresos, en la comuna existen problemas de violencia dentro de sus comunidades, alcoholismo muy marcado en los hogares, poca atención del estado, problemas de inseguridad, pandillas, consumo de alucinógenos, pobreza, desplazados de otros departamentos y de otro país como los Venezolanos (Reporte migración Colombia 31 de marzo 2019).

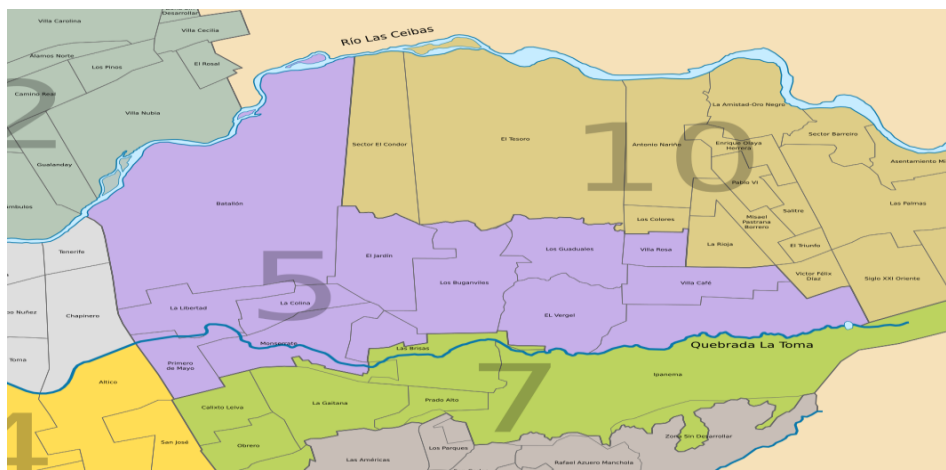
De acuerdo a la composición demográfica de la comuna 10, en relación al grupo de edad y sexo, se tienen los siguientes rangos de edad: de 1 – 4 años hay 4.575 personas entre niños y niñas, siendo 2.196 mujeres y 2.379 hombres. De 5 - 14 años de edad se tiene un total de 10.813 niños, niñas y adolescentes, siendo las mujeres 5.813 y los hombres 5.000. De 15 – 44 años edad se tiene un total de jóvenes y adultos de 12.892, de los cuales 6.876 son mujeres y 6.016 son hombres. En el rango de edad de 45 – 59 hay 8.733 personas adultas, siendo 4.346 mujeres y 4.388 hombres. De la población de 60 años y más se tiene un total de 4.575 personas adultas

---

<sup>21</sup> Antonio Nariño, Oasis de oriente, altos de oriente, bajo Oriente, Villa Teresa, Los cedros, Los Robles, Ciudadela Altos de San Nicolás, Torres de Alejandría, Tierra Alta, Villa Aránzazu, Ciudad Salitre, Los Rosales, Ciudadela Antonio Baraya, El Tesoro, Valparaiso, Brisas de Avichente, la Alahmbra, El Triunfo, La pradera, Comuneros, Alberto Yepes, Enrique Olaya Herrera, Oro Negro, La Amistad, la Rioja, los Colores, Santa Bárbara, Conjunto Aragón, Conjunto Guatapurí, Villas de San Fernando, las Palmas, Misael Pastrana, Villa Nadia, 11 de Noviembre, Santander, Pablo sexto, los Rosales, Nuevo Horizonte, Portales de Yalconia, siglo XXI Oriente, San Miguel Arcangel, Ciudadela Pontevedra, Victor Félix, Reserva de la Sierra.

mayores, de los cuales 1.772 son mujeres y 2.803 son hombres. Información obtenida del PEI institución Educativa Misael Pastrana Borrero (Marzo 2018 páginas 20-23).

GRUPO DE EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
DE 5 A 9 AÑOS	2.324	2.325	4.650



Archivo Neiva: Comunas - Barrios

4.2 voces de los niños y las niñas del grado segundo: representaciones sociales de la alimentación y la actividad física

Las voces de los niños y niñas se presentan a partir de los relatos obtenidos los cuales se codificaron en una matriz línea a línea permitiendo surgir códigos. Estos códigos reflejan el objetivo de la investigación según lo dicho por los niños y niñas.

Con fines didácticos y para facilitar la relación de los hallazgos, se relacionaron según las categorías de análisis, dando los respectivos códigos, agrupados en una matriz de codificación abierta. En la codificación abierta se fracturan los datos.

La codificación abierta resulta del examen minucioso de los datos para identificar y conceptualizar los significados que el texto contiene. Respecto a esto Strauss y Corbin (2.002) señalan que “para descubrir y desarrollar los conceptos debemos abrir el texto y exponer los pensamientos, ideas y significados contenidos en el” (Strauss y corbin, 2.002, pág. 111, citado por Cantero, 2.014).

La codificación axial es el proceso de relacionar códigos,(categorías y propiedades) unos con otros vía una combinación de pensamiento inductivo y deductivo, vinculando los respetivos autores. (Maribel Rodríguez de Pepe 17-06-2006).

#### 4.2.1 Representaciones sociales sobre la alimentación de los niños y niñas de grado segundo

##### 4.2.1.1 Alimentos saludables

Una primera tendencia son los alimentos saludables representados por aquellos que tienen vitaminas y son buenos para el organismo.

Como se expresa los siguientes relatos:

*“\_las verduras porque tienen mucha vitamina y mucha proteína”.*( DC-8)

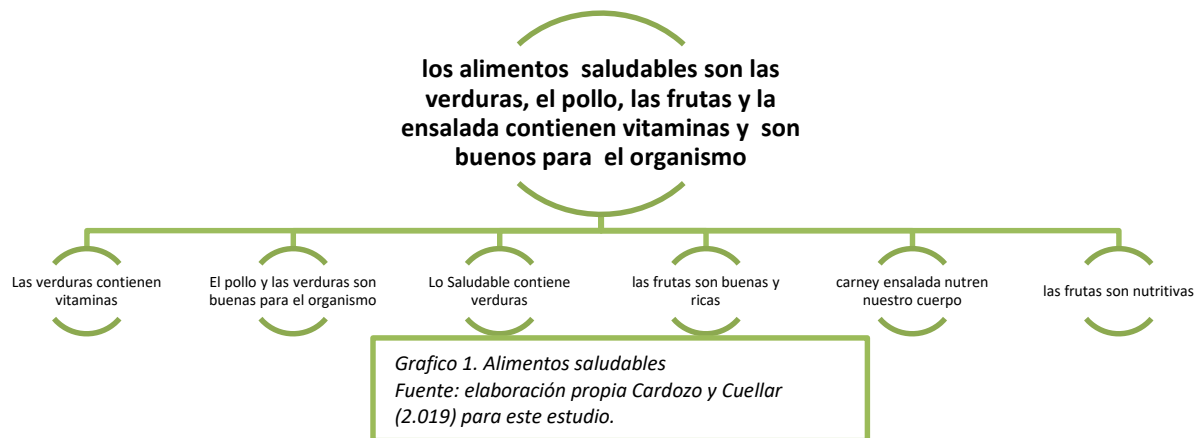
*“Pues me gustaría comer las lentejas, el huevo con carne y pasta, el chocolate, las empanadas solo los domingos y los sábados, el helado solo los días que tengo mucho calor y la hamburguesa un día por semana. (9-10-11-12-13)(WR-8).*

*“porque tiene ensalada y la carne es mucho para la salud y el huevo no contiene nada de grasa, debemos comer asii cuando se puede”. (DC-8)*

*“Como de esto como se llaman, esto todo esto, esto si es lo bueno para el cuerpo porque me nutren, eso ya se fruticas”(IR-7).*

Como:

- Las verduras contienen vitaminas
- El pollo y las verduras son buenas para el organismo
- Lo Saludable contiene verduras
- las frutas son buenas y ricas
- Carne y ensalada nutren nuestro cuerpo
- Las frutas son nutritivas



🍷 La segunda tendencia hace referencia a la representación de los alimentos saludables como aquellos dados por la mamá, el restaurante escolar y la publicidad, la confianza que tienen los actores en la procedencia de los alimentos ofrecidos por sus padres, avisos comerciales y en su escuela como lo expresan en los siguientes relatos:

*“porque me lo hace mamá, es que a mí me gusta” (WR-8)*

*“el jugo de botella dice la televisión que tiene fruta” (WR-8)*

*“aquí también nos dan (restaurante) con pan, me llena” (WR-8)*

*“Yo me como las verduras y toda la sopa eso es saludable, me pongo bonita, me lo da mi mamá ella sabe” (IR-7),*

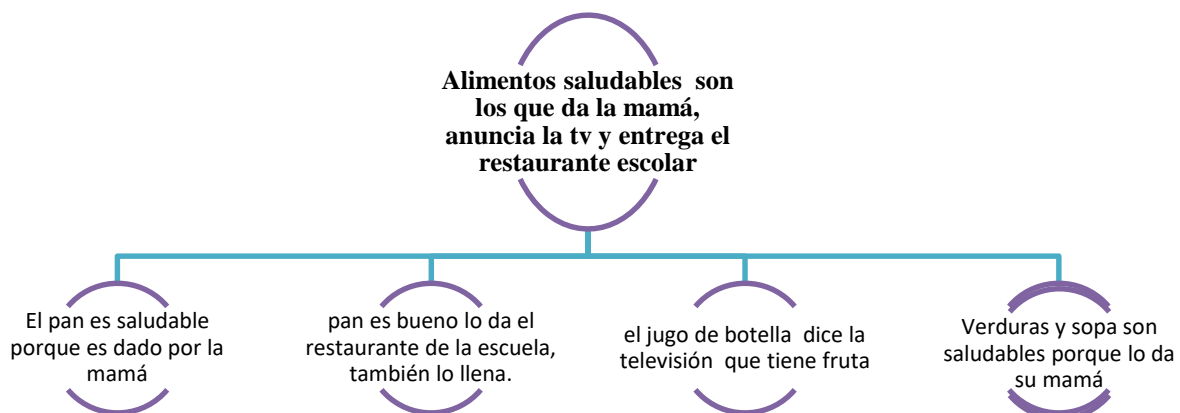


Grafico 2. Los alimentos son saludables porque lo proporcionan en su entorno  
Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar

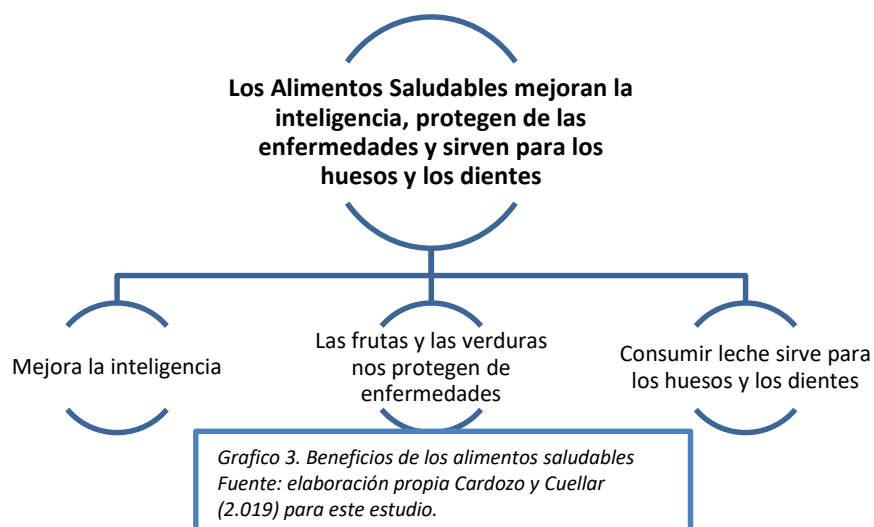
🍷 una tercera tendencia se refiere a los beneficios obtenidos al consumir alimentos saludables como se expresa en el siguiente relato:



*“es una saludable, que tiene verduras y ayuda a estar bien, quee pa que sea inteligente”*(SA-8).

*“esta, son frutas\_esta, es verdura protegen el cuerpo de estar apeestado”* (VM-9)

*“la leche es nutritiva, para los dientes, buena para los hueso”* (VM-9)

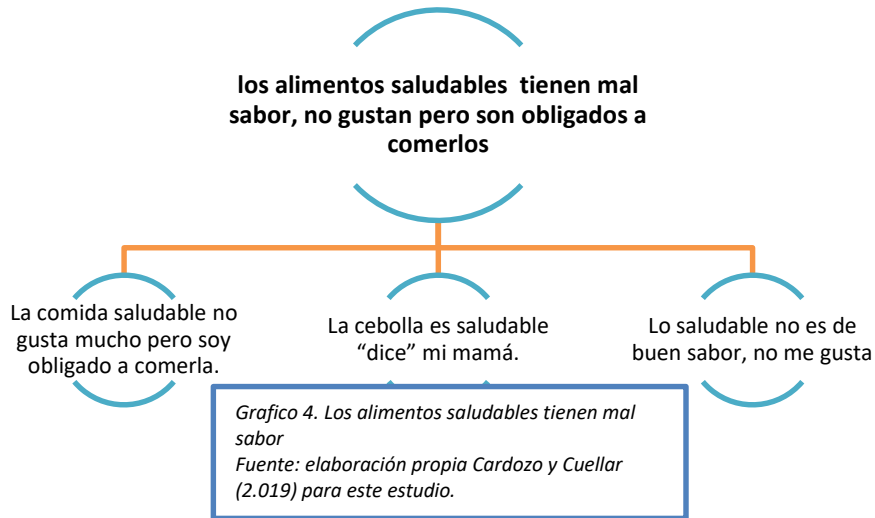


🍷 Una cuarta tendencia se refiere a que los alimentos saludables no tienen buen sabor, no gustan. Que si bien tienen beneficios no son los preferidos así son contados en los siguientes relatos.

*“es que saludable pero no es tan bueno porque no me gusta”* (YL-8).

*“porque viene con cebolla y la cebolla es saludable “dice” mi mamá pero como le digo a mi no me gusta, aunque así si me la como”* (DC-8)

*“pues que me guste el de aquí, pero este sé que me ayuda, pero no me gusta mucho, mamá me obliga a comerlo uffff”* (DC-8)



🍷 Una quinta tendencia esta evidenciada al riesgo que tienen algunos alimentos ofrecidos por ser procesados como son expresados en el siguiente relato:

*“\_porque el dulce y la crema la hacen con tinta por eso uno no puede comer de eso porque le pueden salir gusanos en la barriga” (DC-8).*

#### 4.2.1.2 Preferencias en la alimentación:

Los niños y las niñas representan sus preferencias en la alimentación siendo claros que algunos alimentos les gustan mucho a pesar que no son saludables para su cuerpo, las prefieren por su sabor agradable al paladar, otros son preferidos porque está claro les servirán para su salud, otros son consumidos por cotidianidad y otras preferencias son los que provienen de unos de sus progenitores que los confunden, pero les agrada.

🍷 Una primera tendencia son los alimentos que les gustan mucho a pesar que no son saludables como son contados en los siguientes relatos:

*“porque uno puede comprar una lonchera saludable y caminar jjijiji mentiras, allá comemos cosas en la calle, chévere eso si me gusta”(DC-8).*

*\_ uyy, ese uyy ese es el más rico*

*Bueno ese es el más rico, ¿Por qué? ¿Cuénteme?*

*\_almuerzo, no, voltéelo otra vez*

*\_eso si*

*\_porque ese es para por la noche*

*¿Para por la noche?*

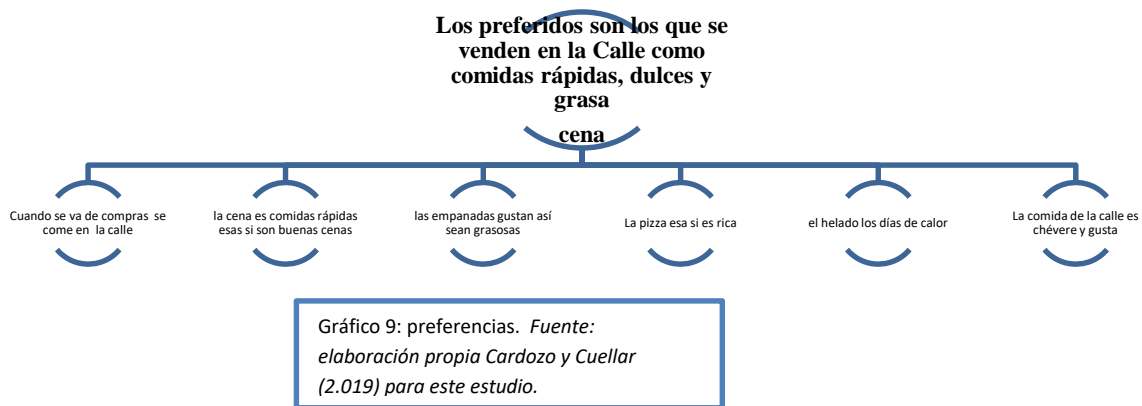
*\_Salchipapas, a veces me compran hamburguesas, a veces me compran perro caliente, las cenas son buenas, Siii” (SA-8).*

*“-empanadas solo los domingos y los sábados, el helado solo los días que tengo*

*-mucho calor y la hamburguesa un día por semana” (WD-8)*

*“\_también me gusta las empanadas si muchísimo son grasosas pero me encantan me como hasta tres” (IR-7).*

*\_ “uy no, saludable creo que lo del plato de arroz, pero la pizza esa si que es rica y tiene queso” (WD-8).*



🍷 una segunda tendencia son los alimentos que algunos niños y niñas tienen claro que les sirven para la salud los consumen con agrado como lo refieren en los siguientes relatos:

*“Ensalada con frutas? Y porque?*

*\_Porque es buen alimento y me gusta” (YL-8)*

*“\_esta*

*Y esa que comida es*

*\_brócoli con tomate arroz y pollo que por dentro viene cebolla y viene habichuela y todo*

*De todo trae es bueno para mi” (DC-8).*

*“\_Ensalada con frutas. ¿ Y porque?*

*\_Porque es buen alimento”( YL-8).*

*“\_Pues me gustaría comer las lentejas, el huevo con carne y pasta, el chocolate, las*

*-empanadas solo los domingos y los sábados, el helado solo los días que tengo*

*-mucho calor y la hamburguesa un día por semana. (9-10-11-12-13) (WD-8).*

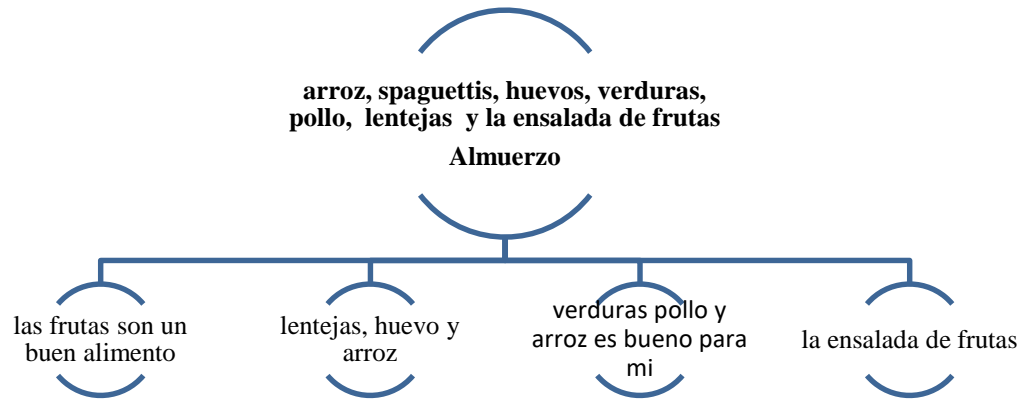


Gráfico 10: preferencias porque sirven para la salud. Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

🍷 Una tercera tendencia son los alimentos consumidos en el desayuno como es expresado

en los siguientes relatos:

“\_porqueee porque es rico

*Y este otro desayuno de chocolate con pan*

*\_Si, este es el más rico mío”(SA-8)*

“Algún otro alimento le gusta de esos?

*\_El chocolate*

*Rico ¿el chocolate? A qué horas toma su merced el chocolate?*

*\_Cuando me levanto.*

*¿Cuándo se levanta por la mañana?*

*\_Cuando me levanto mi mama me da.*

*Y le gusta ¿mucho? ¿Con que se lo toma?*

*\_Si, mucho, hay veces con pan” (YL-8).*

“\_el chocolate con pan, yo como todos los días, es que a mi me gusta, aquí también nos dan con pan, me llena”( WD-8).



Gráfico 11: preferencias Desayunos. Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

🍷 Una cuarta tendencia son los alimentos que provienen de unos de sus progenitores (papás) que los confunden en sus saberes pero les agrada como son evidenciados en los siguientes relatos:

“una pizza

¿Esa le gusta?

\_ Si, con gaseosa

Y ¿Es rica?

\_deliciosa, mucho más

¿Quién le enseñó a usted a comer de eso?

\_ Yo solito

Y ¿Quién le compra ese desayuno?

\_mi papá

Sii, Y ¿su papá también come?

\_o sea por la noche yo como pizza” (SA-8).

“\_Salchipapas, a veces me compran hamburguesas, a veces me compran perro caliente,  
las cenas son buenas

Siii

Y ¿Quién le compra?

\_ Mi papito, él me quiere

¿Su papito? Su papito lo quiere y le compra eso ¿porque?

-porque me porto bien, porque estudio

¿Usted es un niño juicioso?

\_ él quiere que yo me porte bien

Ahh bueno y lo premia con esto cuando usted se porta bien ¿sí?

\_si, el me quiere (SA-8).

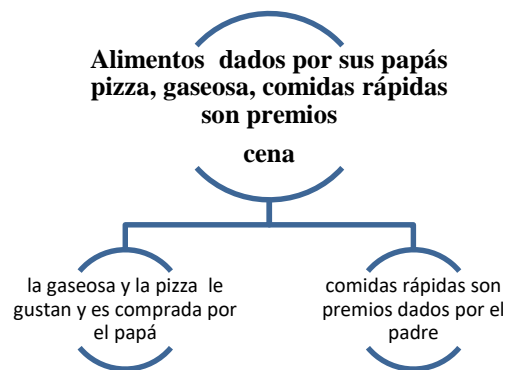


Gráfico 12: alimentos que provienen de uno de sus progenitores. Procesados  
Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

#### 4.4.1.4 *sentimientos que transmiten a los niños la alimentación*

Partiendo que un sentimiento es un estado de ánimo que se produce por causas que lo impresionan y estas pueden ser alegres y felices o dolorosas y tristes, producto de una emoción; Los niños y las niñas nos relatan cuáles son sus sentimientos positivos y negativos experimentados por la alimentación evidenciadas en las siguientes tendencias:

- 🍷 primera tendencia: la alimentación les producen sentimientos positivos como la euforia, felicidad, alegría, goce, gratitud evidenciados en los siguientes relatos:

*“me siento feliz porque ella hace comida deliciosa, me siento feliz I.R-7 (81-82)”.*

*“si señora si me gusta me pongo feliz” VM-8 (53)”.*

*-“Yo me como las verduras y toda la sopa eso es saludable, me pongo bonita, me lo da mi mamá ella sabe porque me quiere mucho” (100-101-102). IR-7*

*“\_Salchipapas, a veces me compran hamburguesas, a veces me compran perro caliente, las cenas son buenas”*

*Siii*

*Y ¿Quién le compra?*

*\_Mi papito, el me quiere(123-124-125) SA-8”.*





Gráfico 17: sentimientos positivos. *Procesados Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.*

🍷 segunda Tendencia: la alimentación generan en algunas situaciones sentimientos negativos como tristeza, impotencia, pena, hastío e inquietud como lo evidencian en los siguientes relatos:

*“Bueno mire esa imagen que están haciendo esos niños*

*\_comiendo y comiendo*

*Y ¿Cómo están?*

*\_Están muy gordos*

*¿Porque cree que están tan gordos?*

*\_porque comen mucha comida chatarra*

*Porque dice eso, ¿Quién le ha dicho que uno se pone así de comer comida chatarra?*

*\_porque yo lo he visto*

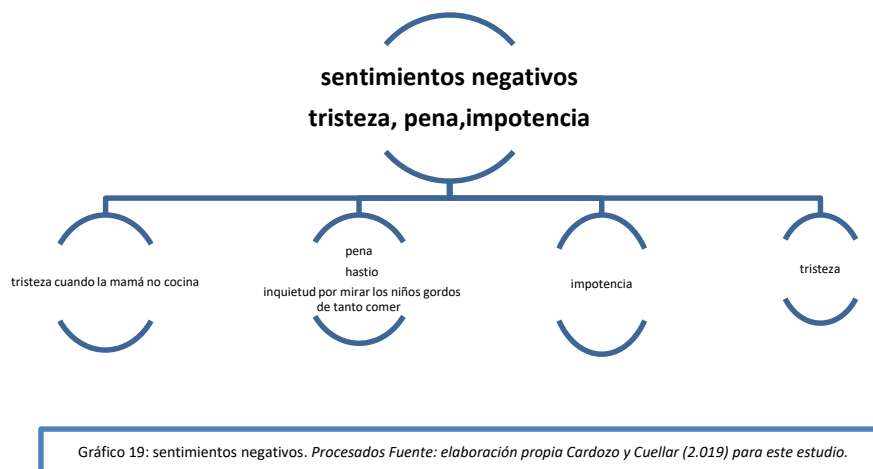
*Usted conoce niños así a esa imagen*

*\_en el barrio*

*¿Qué comen de comida chatarra?*

*\_comen o toman mucha gaseosa, papas, chitos, umm pobrecitos (30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41)”. VM-8*

*“-tristes cuando mamá no cocina y nos vamos a comer donde mi abuelita (83-84)” IR-7.*



#### 4.4.1.5 saberes de los padres sobre la alimentación

Los niños y las niñas a través de sus relatos nos cuentan los saberes que dominan sus padres con respeto a la alimentación en su cotidianidad.

Estos saberes les dan fortaleza y confianza en el desarrollo de su infancia evidenciada en la siguiente tendencia:

🍷 primera tendencia: Qué saben los padres sobre las frutas y las verduras, quienes proveen las verduras y frutas para la alimentación como lo expresan los siguientes relatos:

*“¿qué dice su papa de las frutas?”*

*\_De las frutas, que las frutas son ricas porque siempre llevan sandias.*

*¿Sandias?*

*\_Si las sandias*

*Hay que rico, y la mama ¿Qué dice?*

*\_También,*

*Su mama ¿le gusta las verduras y las frutas?*

*\_Las frutas y las verduras también.*

*Y ¿cómo las utilizan? ¿Cómo hacen las verduras en la casa?*

*\_Las revuelven con todo.*

*Hacen la sopita y ¿todo? (23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34)”. YL-8.*

*“Qué bien, Bueno cuéntenos que dice su papá de la verduras y las frutas, que dice el allá en su casa.*

*-Pues mi papá dice que las verduras, que las verduras son lo que más alimenta,*

*- porque eso lo hace a uno tener mucha vida y que uno este gordito, lindo.*

*A que bien su papá sabe hartas cosas, o sea ¿debemos estar gorditos para estar saludables?*

*\_si mamá dice eso, por eso debo tomarme toda la sopa que alimenta. (14-15-16-17-18-19)” WD-8.*

*“Mi mamá dice que las verduras son muy buenas para la vida y que las frutas que*

*- las frutas que uno se las coma, hace eso que no se reproduzca ninguna enfermedad y que dure mucho tiempo para ella. (20-21-22-23)” WD-8.*

*“¿Dígame que dice su mamá a cerca de las frutas?*

*\_Que coma porque son alimento y me ayuda para el cabello y todo lo del cuerpo*

*Ah ya y su papá que dice de las verduras*

*\_Que coma, lo mismo*

*Ellos comen verduras*

*\_si señora*

*¿juntos?*

*\_Si señora (19-20-21-22-23-24-25-26). VM-8”.*

*-“Yo me como las verduras y toda la sopa eso es saludable, me pongo bonita, me lo da mi mamá ella sabe..” (11-112) IR-7.*



Gráfico 20: saberes de los padres. Procesados Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

#### 4.2.2 Representaciones sociales sobre actividad física

##### Concepto de actividad física

Los niños y las niñas representan la actividad física a través de las siguientes tendencias: relatan como ellos perciben el concepto de actividad física comparándolo con algunas actividades evidenciadas en las siguientes tendencias:

👉 Una primera tendencia moverse y realizar algunas actividades que ellos realizan considerando que es actividad física Como se expresa en los siguientes relatos:

*“-eehh como correr*

*\_ correr, saltar, jugar futbol, trotar todo eso usted entiende”(SA-8)*

*“-Lo único que*

*-hacemos los sábados y los domingos que mi mamá no trabaja o que mi papá no*

*-tiene que hacer, pues le hacemos aseo a la casa y vemos por ahí en los armarios que*

*-tenemos -que no nos sirva y lo votamos”(WD-8).*

*“-hacer ejercicios, correr y jugar de todo” (WD-8).*

*“Porque comen mucho y no hacen nada.*

*Y ¿harán ejercicio? Usted ¿qué dice? ¿Ellos harán ejercicio? Actividad física*

*\_No, no se mueven”(YL-8)*

*“Cuénteme ¿qué es para usted actividad física? hija*

*Hacer algo” (VM-8).*

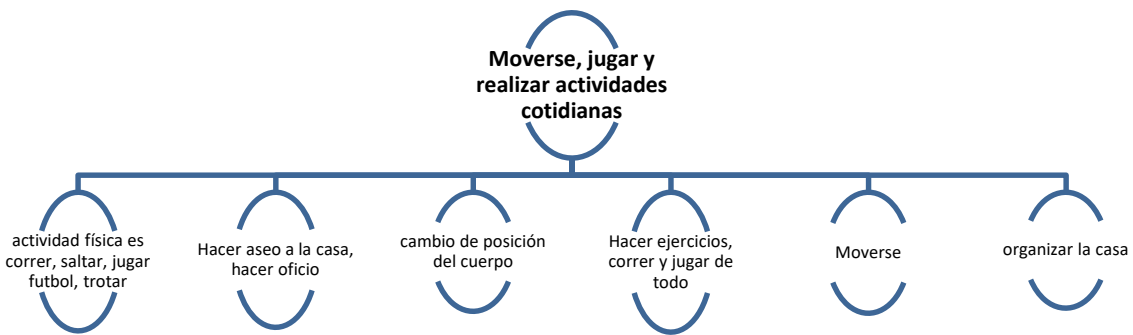


Gráfico 6: concepto de actividad física. *Procesados*  
 Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

👉 Una segunda tendencia la encontramos en la diferencia entre moverse y estar quieto, o no hacer nada, comprendido por los actores como lo contrario a actividad física que es el sedentarismo como es expresado en los siguientes relatos:

*Usted alguna vez ha estado así gorda?*

*\_No, mi hermano si y mi papá ese si más, usted lo ha visto profe,*

*Porque cree usted que estén así tan gordos?*

*\_Porque comen mucho y no hacen nada.*

*Y ¿harán ejercicio? Usted ¿qué dice? ¿Ellos harán ejercicio? Actividad física*

*\_No, no se mueven*

*\_parece que noo son perezosos (YL-8).*

*Que están gordos, están descansando, viendo televisión creo o no sé.*

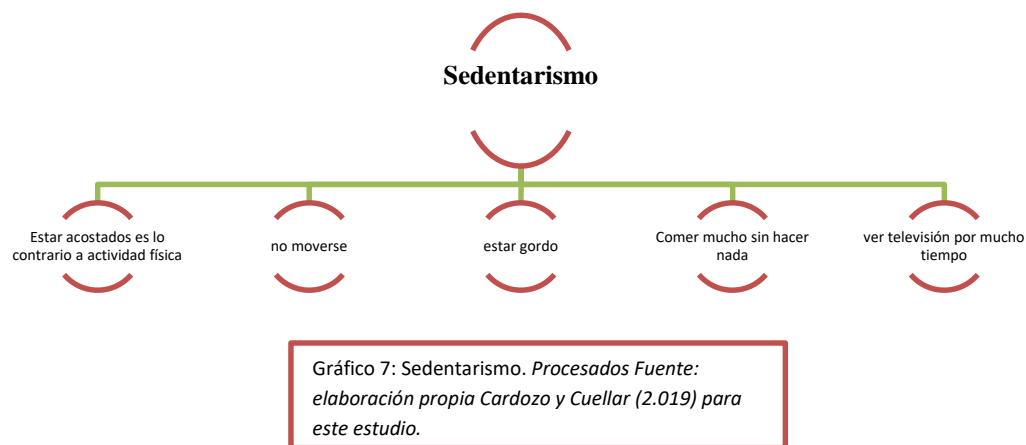
*\_Acostados juntos, los dejaron solos (YL-8).*

“-Primero que todo yo creo ahí estoy viendo que ellos están gorditos, acostados en el sofá y que están viendo tele, están contentos descansando”

“Mucha.

Mucha comida, y ¿el niño como esta? ¿En qué posición esta?

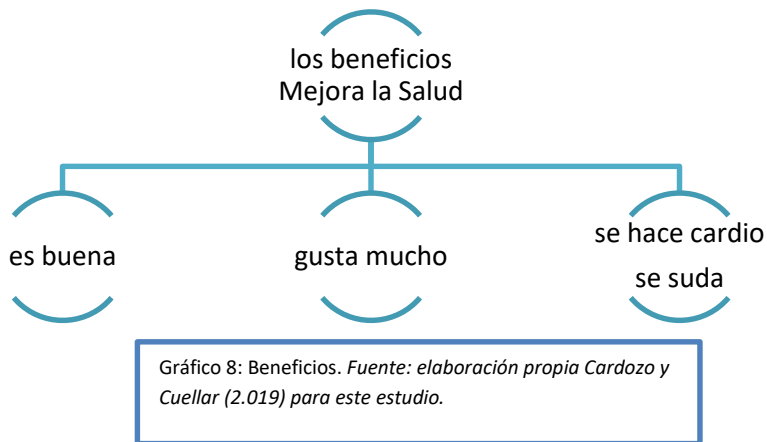
-Acostado” (WD-8).



👉 Una tercera tendencia son los beneficios obtenidos según lo expresado en el siguiente relato:

“\_muchoo, se suda es buenísimo, muy bueno, se arrea el corazón.

\_Sii y suda”(SA-8).



#### 4.4.1.4 Preferencias en la actividad física:

Los niños y las niñas nos cuentan cuáles son sus preferencias en las actividades físicas cotidianas, las cuales las clasificamos en vigoroso, moderado y bajo evidenciadas en las siguientes tendencias:

👉 primera tendencia: las actividades físicas cotidianas vigorosas donde jugar fútbol es la más preferida por ambos sexos, seguidas de saltar, montar bicicleta y una minoría el basquetbol como se refiere en los siguientes relatos:

*“De las siguientes imágenes señale que actividades realiza con más frecuencia, ¿qué le guste más usted?”*

*\_me gusta jugar futbol, comprar y saltar laso*

*De todas esas actividades le gustan esas tres*

*\_si*

*Y dígame porque prefiere el laso, el futbol o hacer compras, porque prefiere futbol por ejemplo*



*\_porque es chévere y el futbol puedo anotar muchos goles*

*Ah porque puede anotar muchos goles*

*Y el laso ¿porque le gusta?*

*\_porque uno salta y algunos se pueden estirar y puede agachar sin tocar la cuerda, chévere”(DC-8).*

*“De todas esas actividades físicas ¿cuáles le gustan más a usted?*

*\_la que más me gusta de todas esas actividades essss Futbol*

*¿Le gusta el futbol?*

*\_mucho”(SA-8)*

*“¿Cuál de todas las actividades físicas que observa en estas imágenes le gusta practicar más?*

*\_Hay varias, pero buena buena el futbol profe”( WD-8).*

*“vamos al parque*

*Y ¿Qué hacen en el parque?*

*\_pues jugar, correr, montar cicla”( VM-8).*

*“\_ me gusta otra como esta*

*Ahh ¿jugar básquet? Porque?*

*\_pues porque corro*

*\_Correr es bueno”(SA-8).*



Gráfico 13: actividades físicas vigorosas.  
Procesados Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

👉 una segunda tendencia son las actividades físicas moderadas como los oficios cotidianos que realizan todos los miembros del hogar como lo expresan en los siguientes relatos:

*“¿Qué hacen cuando están todos y los papás no están trabajando?”*

*\_pues arreglan la casa, hacen oficio, hacen el almuerzo, planchan la ropa, me alisto, me voy a la escuela”. (VM-8).*

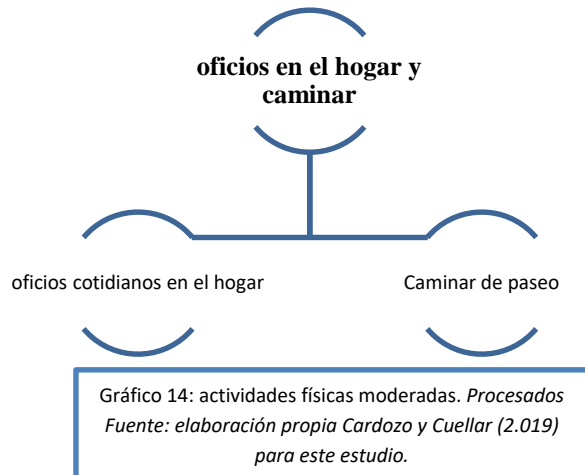
*“¿Cúnteme que hacen cuando están todos en la casa?”*

*\_umm*

*¿el domingo están todos en casa?*

*\_a veces si y a veces no se puede mamá trabaja mucho*

*\_pero si vamos todos a pasear a veces(60-61-62-63) YL-8”.*



👉 Una tercera tendencia en las preferencias de las actividades físicas bajas son las actividades que realizan junto a su familia en las salas de juegos de los centros comerciales como son referidas en los siguientes relatos:

*“-ah los domingos mi papá a veces me dice que vamos a jugar allá en un lugar de juegos, mi papá y mamá y mi hermano. yo juego en todos los juegos y me dan regalos, mi mamá pone a jugar a mi hermano(87-88-89). (IR-7)”.*

*“¿Cuénteme que hacen cuando están todos en la casa?*

*\_umm*

*¿el domingo están todos en casa?*

*\_si hay plata vamos a jugar*

*\_Y\_ ya sabe allá hay muchos juegos chéveres, eso da da y mas bueno se pone vaya y verá*

*\_Hasta música tienen pero se acaba pronto*

*Está bien voy a ir (64-65-66-67-68) YL-8.*

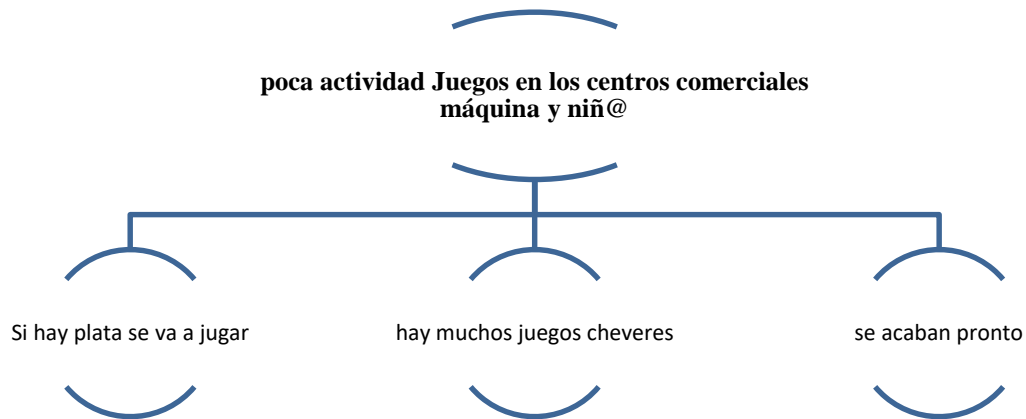


Gráfico 15: juegos en los centros comerciales. *Procesados*  
Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para  
este estudio.

👉 Una cuarta tendencia es una categoría emergente y es sobreponer el gusto de la actividad física por la seguridad como encontramos en los siguientes relatos:

*“\_porque esa si es para sudar, por que corro, a mi me gusta es correr y también hacer goles*

*\_pero malo aquí no dejan es jarto*

*Y donde usted vive ¿realiza alguna actividad?*

*-umm poquito, no me dejan salir a la calle, es peligroso por el vicio(76-77-78-79-80-81-82-83-84) (WD-8)”.*

*“Y cuando se va caminando eso no es*

*-si pero es como donde mi abuela que hay un parque y hacemos ejercicios es que mi mamá no me deja, En mi casa hay parque, pero no puedo ir cuando quiero.*

*Es porque no puede estar sola en la calle ¿cierto?*

-sí, hay mucha gente parada, mamá dice que son peligrosos mejor no  
A veces mi abuela, yo y mi hermano vamos al parque (126-132).

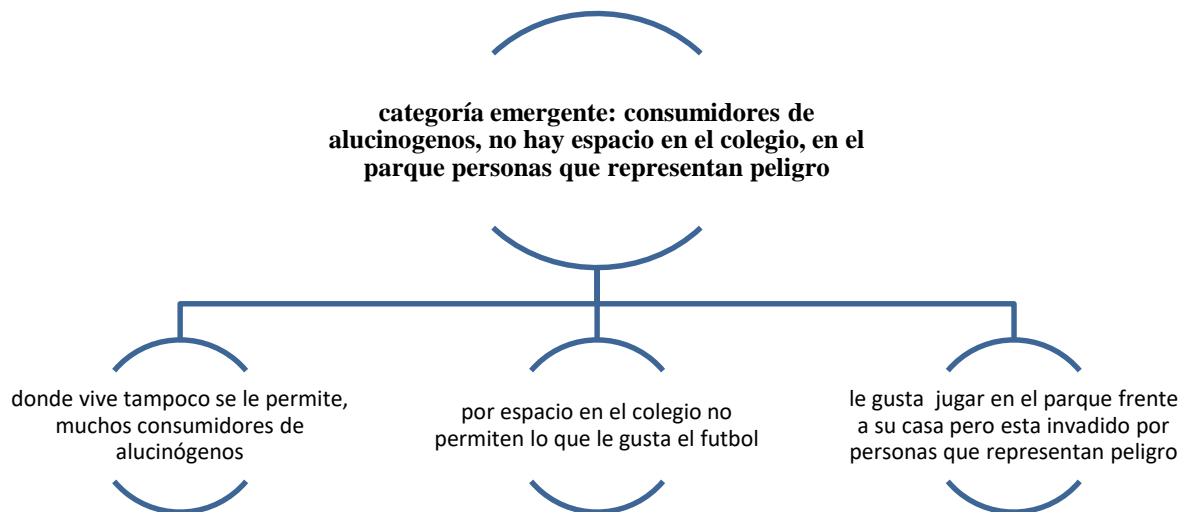


Gráfico 16: categoría emergente. Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

#### 4.4.1.4 sentimientos que transmiten a los niños la actividad física

Partiendo que un sentimiento es un estado de ánimo que se produce por causas que lo impresionan y estas pueden ser alegres y felices o dolorosas y tristes, producto de una emoción; Los niños y las niñas nos relatan cuáles son sus sentimientos positivos y negativos experimentados por la actividad física evidenciadas en las siguientes tendencias:

👉 primera tendencia: las actividades físicas les producen sentimientos positivos como la euforia, felicidad, alegría, goce, gratitud evidenciados en los siguientes relatos:

“¿Le gusta el fútbol?”

*\_mucho*

*\_es que eso si es bueno, quisiera que fuera futbol educación física, no ejercicios. SA-8 (47-48-49)”.*

*“\_me gusta mucho jugar futbol y saltar laso (30-31-32) DC-8”.*

*“¿le gusta ir al parque?”*

*\_si señora si me gusta me pongo feliz*

*¿Quién más la lleva al parque?*

*\_mi abuela, mis tios, mi papá (52-53-54-55-56).VM-8*

*“Hay varias, pero buena buena el futbol profe*

*¿Por qué?*

*\_porque esa si es para sudar, por que corro, a mi me gusta es correr y también hacer goles(76-77-78)WD-8”.*



Gráfico 17: sentimientos positivos. Procesados Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

🍂 segunda Tendencia: la actividad física generan en algunas situaciones sentimientos negativos como tristeza, impotencia, pena, hastío e inquietud como lo evidencian en los siguientes relatos:

*“-pero malo aquí no dejan es jarto YL-8”.*

*-umm poquito, no me dejan salir a la calle, es peligroso por el vicio 76-77-78-7”( WD-8)”*

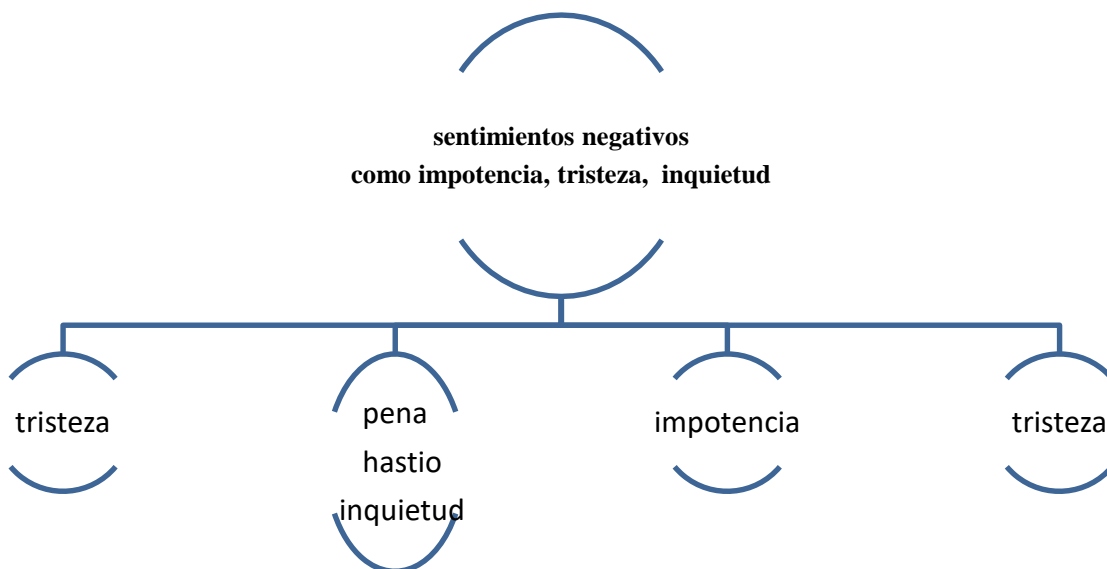


Gráfico 19: sentimientos negativos. Fuente: elaboración propia Cardozo y Cuellar (2.019) para este estudio.

#### 4.3 Propuesta pedagógica:

PROPUESTA PEDAGÓGICA: Cuida de ti

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



INSTITUCION EDUCATIVA MISAEL PASTRANA BORRERO

NEIVA

2.019



## CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	95
INTRODUCCION .....	96
1. JUSTIFICACION .....	97
2. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO CUALITATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA CON LOS NIÑ@S DEL GRADO 203.....	97
3. OBJETIVOS.....	100
3.1 OBJETIVO GENERAL .....	100
4. PRINCIPIOS CONCEPTUALES .....	100
4.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....	100
4.2 ACTIVIDAD FÍSICA .....	101
5. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS .....	101
<input type="checkbox"/> Aprendizaje centrado en los estudiantes: .....	101
<input type="checkbox"/> Generar Ambientes de aprendizaje: .....	102
<input type="checkbox"/> Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los estándares y los aprendizajes esperados .....	103
<input type="checkbox"/> Incorporar temas de relevancia social .....	103
<input type="checkbox"/> La totalidad del ser al cual se enfoca la intención educativa .....	103
<input type="checkbox"/> Principio de la creatividad:.....	104

□ Principio de adecuación estructural: .....	105
5.1 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y DIDÁCTICAS.....	105
El taller pedagógico: .....	105
Juegos de teatralización: .....	105
Juego de roles:.....	106
Juegos de atención: .....	106
5.2 VINCULACION DE ACTIVIDADES PROPUESTAS AL CURRÍCULO DEL AREA DE EDUCACIÓN FISICA. ....	107
6. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS .....	107
6.1 TRANSVERSALIZACIÓN DE CONTENIDOS EN LAS ÁREAS .....	119
7. EVALUACIÓN .....	121
7.1 Criterios de Evaluación: tomamos los que rigen en el SIEPE 1290 institucional	122
Actitudinal: .....	122
Procedimental: .....	122
Cognitiva: .....	123
7.2 EVALUACIÓN: CAMBIOS-PROGRESOS-APROPIACIÓN-ACTITUD .....	123
8. REFERENCIAS.....	124

## PRESENTACIÓN

La presente propuesta pedagógica ha sido elaborada como resultado de la investigación realizada con los niños y niñas del grado 203 que pertenecen a la sede la Rioja de la Institución Educativa Misael Pastrana Borrero de Neiva denominada “Representaciones sociales sobre la Alimentación y la actividad Física”. Las conclusiones de la investigación evidenciaron la necesidad de cambio en los estilos de vida de niños y niñas con vinculación de sus familias y su entorno.

Los investigadores presentamos esta propuesta para que sea incluida a partir del año 2.020, en las actividades formativas diseñadas por la institución tanto desde el área de educación física como también desde las demás áreas.

## INTRODUCCION

La carta de Ottawa para la promoción de salud en 1986, que fue creada a partir de la primera conferencia realizada en este ámbito por la Organización Mundial de la Salud define la promoción de la salud como: “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse a medio ambiente”(De Ottawa, Ta, De, & Satud, n.d.).

La promoción de la salud cuenta con muchas estrategias para cumplir su objetivo principal el mejoramiento de la salud de sus individuos y colectivos, dentro de ese marco una herramienta indispensable si queremos hablar de promoción de la salud, la educación es una fortaleza con la que se cuenta para intervenir dicha población involucrada. Partiendo de este hecho el concepto de Escuela saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los estudiantes así como los miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo Bio-Psico-Social(Transversal, n.d.)2.016.

Este proyecto presentado a la institución educativa Misael Pastrana Borrero quiere integrar a docentes, estudiantes y familias para trabajar por un bien mancomunado: el cambio de comportamientos y prácticas.

Este documento contiene:

## 1. JUSTIFICACION

La aparición de nuevas tecnologías y de ocupaciones más sedentarias, ha provocado una enorme disminución de la práctica de actividad física en la vida cotidiana. Tanto este hecho como la adquisición de malos hábitos alimentarios, impuestos por la industria alimentaria y la publicidad están contribuyendo al desarrollo de problemas de salud crónicos, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer(Consejería de Sanidad., 2006)<sup>22</sup>.

La alimentación y la actividad física son el principal factor de riesgo modificable de las enfermedades crónicas, y por ello es de vital importancia promoverlas en las instituciones educativas.

La edad escolar es crucial para la implantación de hábitos saludables de alimentación y actividad física. En la infancia la actividad física se vincula al aspecto recreativo, al disfrute de la actividad, vinculándola con una práctica no competitiva, alejada de altas exigencias de rendimiento(Consejería de Sanidad., 2006).

## 2. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO CUALITATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA CON LOS NIÑ@S DEL GRADO 203


---

<sup>22</sup> Consejería de Sanidad. (2006). Guía para la Promoción de la Salud en los Centros Docentes de Castilla y León. Junta de Castilla y León, 68. Retrieved from [http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/Guia\\_para\\_la\\_promocion\\_de\\_la\\_salud\\_en\\_centros\\_docentes\\_de\\_Castilla\\_y\\_León.pdf](http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/Guia_para_la_promocion_de_la_salud_en_centros_docentes_de_Castilla_y_León.pdf)

Los principales resultados del estudio en mención se resumen en la siguiente tabla

Alimentación saludable	Actividad física
<p>1. Los alimentos saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Son representados por aquellos que tienen vitaminas y son buenos para el organismo, como las verduras, el pollo, las frutas y la ensalada.</li> <li>● Son los que da la mamá, anuncia la tv y entrega el restaurante escolar.</li> <li>● Mejoran la inteligencia, protegen de las enfermedades y sirven para los huesos y los dientes.</li> <li>● Tienen mal sabor, no gustan, pero son obligados a comerlos.</li> </ul>	<p>1. los resultados sobre actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● como moverse, jugar, realizar actividades cotidianas.</li> <li>● Perciben el sedentarismo como estarse quieto viendo televisión por horas.</li> <li>● Mejora la salud.</li> </ul>
<p>2. Los alimentos preferidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Son los que se venden en la calle, como comidas rápidas, dulces y grasas.</li> <li>● A la hora del desayuno es el chocolate con pan.</li> <li>● A la hora del almuerzo es el arroz, espaguetis, huevos, verdura cocida,</li> </ul>	<p>3. Actividades físicas preferidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vigorosas como jugar futbol, saltar, montar bicicleta y correr.</li> <li>● Moderadas son oficios cotidianos en los hogares.</li> <li>● Bajas se da en salas de juego en los centros comerciales (máquina-niñ@).</li> </ul>

<p>pollo, ensalada y lentejas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A la hora de la cena son las comidas rápidas.</li> </ul>	
<p>4. Los padres premian a sus hijos con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza, gaseosa, comidas rápidas.</li> </ul>	<p>4.Categoría Emergente: la seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● No utilizar los parques por la presencia de consumidores de alucinógenos y personas que representan peligro.</li> <li>● Inexistencia de espacios deportivos en el colegio.</li> </ul>
<p>5. sentimientos generados por los alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentos saludables producen sentimientos positivos como felicidad, agradecimientos, gratitud, amor y goce al comer.</li> <li>● El sobrepeso y la obesidad genera en niños y niñas sentimientos negativos como: tristeza, impotencia, pena, hastío e inquietud.</li> </ul>	<p>5.sentimientos cuando se realiza actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Positivos como la euforia, goce y gratitud y libertad.</li> <li>● Negativos como tristeza, impotencia, hastío.</li> </ul>
<p>6. Saberes de los padres</p>	

 la mamá es la que sabe que alimentos nos sirven, nos alimenta y nos protege.	
--	--

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Promover la adquisición de hábitos saludables en alimentación y actividad física en la comunidad educativa mediante la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas.

### 4. PRINCIPIOS CONCEPTUALES

#### 4.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua.



Se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos tipos de cancer.

La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades (Alimentación saludable Jacoby, Keller 2006).

## 4.2 ACTIVIDAD FÍSICA

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico (Pazmino, Proano, & Martín, 2012)<sup>23</sup>.

## 5. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

- Aprendizaje centrado en los estudiantes:

El centro y el referente fundamental del aprendizaje es el estudiante, porque desde etapas tempranas se requiere generar su disposición y capacidad de continuar aprendiendo a lo largo de su vida, desarrollar habilidades superiores del pensamiento para solucionar problemas, pensar críticamente, comprender y explicar situaciones desde diversas áreas del saber, manejar

---

<sup>23</sup> Pazmino, M., Proano, P., & Martín, M. (2012). Promoción de la Salud y Epidemiología Salud Pública, 1–105.

información, innovar y crear en distintos órdenes de la vida expectativas sobre su comportamiento (plan de estudios 2011 educación Básica).

La propuesta tiene como objetivo general la adquisición de hábitos saludables alcanzables con estrategias lúdicas-pedagógicas implementadas por los docentes en las aulas desarrollando habilidades de pensamiento crítico hacia los medios de comunicación y todo su entorno referente a la alimentación y la actividad física.

- Generar Ambientes de aprendizaje:

Se denomina ambiente de aprendizaje el espacio donde se desarrolla la comunicación y las interacciones que posibilitan el aprendizaje. Con esta perspectiva se asume que en los ambientes de aprendizaje media la actuación del docente para construirlos y emplearlos como tales. En su construcción destacamos los siguientes aspectos: La claridad respecto del aprendizaje que se espera logre el estudiante. El reconocimiento de los elementos del contexto (historia del lugar, prácticas y costumbres, tradiciones, carácter rural, semi rural o urbano del lugar, el clima, la flora y la fauna). La relevancia de los materiales educativos impresos, audiovisuales y digitales. Las interacciones entre los estudiantes y el maestro.

Así mismo en el hogar, como ambiente de aprendizaje los estudiantes y los padres de familia tienen un marco de intervención para apoyar las actividades académicas, al organizar el tiempo y el espacio en casa. (Plan de estudios 2011 educación Básica). La propuesta nos brinda

oportunidades múltiples para mejorar y cambiar los ambientes de aprendizaje de los estudiantes aprovechando las diferentes estrategias.

- Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los estándares y los aprendizajes esperados:

La transversalización de las actividades dentro del currículo favorece el desarrollo de competencias, el logro de los estándares y los aprendizajes esperados, como:

Competencias de responder a diferentes situaciones, un saber hacer (habilidades) saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes).

- Incorporar temas de relevancia social:

Los temas de relevancia social se derivan de los retos de una sociedad que cambia constantemente y requiere que todos sus integrantes actúen con responsabilidad ante el medio natural y social, la vida y la salud y la diversidad social, cultural y lingüística.

Por lo cual en cada uno de los niveles y grados se abordan temas de relevancia social (alimentación saludable, obesidad, hábitos, lúdica, otras habilidades), que forman parte de más de un espacio curricular y contribuyen a la formación crítica, responsable y participativa de los estudiantes en la institución.

- La totalidad del ser al cual se enfoca la intención educativa:

En educación física ha existido siempre el método global, en donde se enseña el movimiento como un todo, el cual ha posibilitado que las manipulaciones técnicas sean aprendidas a formas inmersas a contextos lúdico, que no rompen el flujo cinético si no que lo ubican en una tarea que ha de resolverse en el juego, en el trabajo mancomunado y las totalidades significativas articuladas con el contexto (Pedraza 1968) (Araque Navas 2019).

- Principio de la creatividad:

Las actividades lúdicas, deportivas, recreativas, artísticas, culturales y manuales, generan espacios para el cultivo de la creatividad.

La creatividad es considerada como la expresión del principio de libertad y autodeterminación.

La lúdica es parte de una de las dimensiones del desarrollo humano, donde su necesidad radica en la búsqueda del hombre por sentir, pensar, comunicar y producir emociones, esto con el fin de ser orientado hacia la entretención, diversión y esparcimiento<sup>24</sup>.

La creatividad incrementa las relaciones personales y permite el redescubrimiento personal. Su desarrollo depende del medio en el cual vive, actúa y se recrea la persona (Amijos 2009).

Despertar la creatividad de los estudiantes, construir pensamiento, cambio lento de unas representaciones sociales que están desmejorando la calidad de vida, debate dentro de la interacción social que se desarrolla en la institución y núcleo familiar, finalmente un cambio en la conducta.

---

<sup>24</sup> COLONIA, Diego. La lúdica en la enseñanza del deporte: etimología e historia. Primera edición. Colombia: Faid editores. 2001. Pág. 29 39 *Ibíd.* Pág. 29

- Principio de adecuación estructural:

Predisposición para el juego, toda actividad en la educación física y las demás áreas deben estar cubiertas por la atmósfera del juego. La investigación nos demostró los sentimientos positivos de los niños y niñas al tener la oportunidad de aprovechar tiempo libre en actividades físicas, con actividades sanas y divertidas se incluyen contenidos y se construye conocimiento.

## 5.1 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y DIDÁCTICAS

El taller pedagógico:

Metodología de trabajo que se caracteriza por la investigación, el aprendizaje por descubrimiento, trabajo con material predispuesto y elaboración de un producto final, “Haciendo mercado”, donde los estudiantes construyen canastas de diferentes colores y alimentos, las cuales representan los grupos de alimentos desde el área de Naturales, al igual se puede desarrollar cualquiera de los contenidos temáticos desde las diferentes áreas.

Juegos de teatralización:

Juegos de roles representando la vida real: “el banquete”. Como si se estuviera de fiesta, ambientando un espacio de aprendizaje en este caso cada estudiante escoge su alimento preferido y en una segunda ocasión el alimento saludable o los juegos de sus preferencias en el

patio de recreo o la actividad física importante, con un trabajo colaborativo o con un monitor será la base para averiguar los conocimientos previos de los estudiantes donde los docentes pueden realizar un diagnóstico y los estudiantes tienen la oportunidad de participar.

#### Juego de roles:

“El mercado”. Su papel de adultos responsables (papá, Mamá, abuelos) que tienen la capacidad de armar sus propios canastos de mercado para su familia, unos vendedores que querrán hacerlos caer en comprar alimentos no saludables y otros que tengan la capacidad de mostrar la cualidad de algunos productos, la capacidad de discernir.

Imitando diferentes adultos es una actividad divertida e interesante que ayudará al estudiante a desarrollar su pensamiento, actitudes, voluntad y comunicación con sus pares. Organizar un gran espacio de aprendizaje se pueden abordar varios de los temas propuestos.

Una derivación del juego es el medico nutricionista o la fisioterapeuta que atiende a los estudiantes (pacientes) pesándolos y haciendo algunas recomendaciones a los pacientes.

#### Juegos de atención:

Realizar cada estudiante con anterioridad, loterías, bingos, dados, con contenidos específico (frutas, verduras, proteínas, hábitos saludables, actividades físicas variadas etc.), donde cada uno tendrá su tablero, dado e irán saliendo de manera aleatoria las imágenes de una bolsa, mejorar la atención y la asociación visual son retos tan agradables para los estudiantes que se pueden desarrollar con esta estrategia.

## 5.2 VINCULACION DE ACTIVIDADES PROPUESTAS AL CURRICULO DEL AREA DE EDUCACIÓN FISICA.

Esta propende la instauración de los ejes temáticos para el área de educación física, para tal fin como prueba piloto se iniciará en el grado segundo dicho grado está bajo la titularidad de la docente aspirante al grado de maestría.

## 6. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

- Concepto de alimentación y actividad física
- Los alimentos
- Salud
- Hábitos
- Prevención
- Alimentación saludable
- Lúdica

- Recreación
- Tiempo libre
- Sentimientos
- Preferencias



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MISAEI PASTRANA BORRERO				
PROGRAMACIÓN PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA - PRIMARIA - GRADO SEGUNDO				
TIEMPO PROGRAMADO: 20 HORAS				
UNIDAD TEMÁTICA I PERIODO: "MI CUERPO, MI MOVIMIENTO"				
<b>COMPETENCIAS</b>	<b>DESEMPEÑOS</b>	<b>EJES TEMÁTICOS</b>	<b>TEMAS Y COMPONENTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>
<b>MOTRIZ</b>	Reconoce las partes del cuerpo y las acciones que realiza en cada movimiento.	<b>EXPRESIONES MOTRICES</b>	P.F.M. (Patrones fundamentales de movimiento)	Utilizar diferentes partes del cuerpo para realizar variedad de movimientos
	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con		1. Caminar, saltar y correr.	
			2. Pasar, lanzar y recibir.	

	elementos y sin ellos.			
	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.		3. Flexiones.	
			C.P. (Conductas Psicomotoras)	
			1. Lateralidad.	
			2. Equilibrio estático y dinámico.	
			3. Coordinación fina.	
<b>MOTRIZ</b> <b>AXIOLÓGICA</b> <b>CORPORAL</b>	Identifica la higiene como una forma de sentirse bien, relacionarse y evitar enfermedades.	<b>CONDICIÓN</b> <b>FÍSICA Y SALUD</b>	R.S. (Relacionado con la salud).	Incorporar hábitos que contribuyan a un estilo de vida saludable.
	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la		1. Limpieza de cuerpo y vestido.	
			2. Higiene postural.	

	actividad física.			
	Adopto una posición crítica ante alimentos poco saludables.		3. Alimentación saludable.	
	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.		R.C.F. (Relacionado con la condición física).	Conocer el cuerpo, valorando y respetando el propio y el de los demás.
			1. Conocimiento del cuerpo.	
2. Flexibilidad.				
<b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>	Participa en la construcción de acuerdos básicos sobre normas de comportamiento apropiándonos del valor del respeto y la	<b>CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS Y SABER POPULAR</b>	C.V. (Componente de Valores) sentimientos	Valorar el trabajo en equipo, fortaleciendo su autoestima y respetando las reglas de juego.
			1. Respeto.	

	autoestima.		2. Autoestima.	
	Participo en la elaboración de acuerdos que favorezcan el respeto y la sana convivencia.		D.P. (Democracia y participación)	
	Participo activamente en las actividades grupales, respetando los acuerdos.		1. Acuerdos.	
			C.C. (Competencia ciudadana).	
			Trabajo en equipo. Preferencias	
EXPRESIVA CORPORAL	Participa con agrado en las manifestaciones de los bailes propuestos e interpreta un mito representativo. (y	FORMACIÓN SOCIAL	C. (Cultura)	Tomar conciencia de la cultura de su región, apropiándose ella.
			1. Baile de rondas y zumba.	

	representa un mito)			
	Explora manifestaciones expresivas para comunicar emociones a través de bailes y juegos.		2. Mitos y leyendas.	
	Encuentro los mitos y leyendas de mi región como oportunidades de encontrarme con mi cultura.			

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MISAEL PASTRANA BORRERO

PROGRAMACIÓN PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA - PRIMARIA - GRADO SEGUNDO

TIEMPO PROGRAMADO: 20 HORAS

UNIDAD TEMÁTICA I PERIODO: "MI CUERPO, MI MOVIMIENTO"

SECUENCIA

TEMÁTICA

ACTIVIDADES PROPUESTAS POR CLASE

1. Acuerdos.

Actividad 1: Se iniciará la clase con una dinámica de integración y motivación "Canasta Revuelta". El objetivo es lograr la integración y conocerse un poco.

Actividad 2: Se indagará a los niños sobre los acuerdos. ¿Cuáles creen que sean relevantes para la clase y la vida? Se hace énfasis en el propósito de cada clase.

Actividad 3: Se elaboran carteles en la cancha sobre los acuerdos y por grupos se ejemplifican con una dramatización.

2. Conocimiento

Actividad 1: Se realizará un diagnóstico sobre el conocimiento del cuerpo a través de preguntas.

del cuerpo y coordinación fina.	<p>Actividad 2: Se enseña la canción "partes del cuerpo". Link: <a href="https://youtu.be/pc06kmPcNkk">https://youtu.be/pc06kmPcNkk</a>, para cantar y bailar.</p> <p>Actividad 3: En la cancha se realizará un juego de relevos, que consistirá en correr de un lado a otro de la cancha y al devolverse cada niño desamarrará una pañoleta.</p>
3. Caminar, saltar y correr.	<p>Actividad 1: Realiza desplazamientos corporales de acuerdo a instrucciones y por iniciativa propia. Caminando por el borde de la cancha (pasos cortos, largos y punta - talón)</p> <p>Actividad 2: En la cancha se esparcirán conos y aros y saltarán dentro y fuera de los aros (en un pie, dos y pies juntos).</p> <p>Actividad 3: Correrán por la cancha girando un aro con una mano y con una cuerda. Carrera de relevos.</p>
4. Alimentación saludable.	<p>Actividad 1: Se indagará al grupo sobre los alimentos saludables y los poco saludables. Luego se proyectará un vídeo: <a href="https://youtu.be/cFUaHGIF0Dk">https://youtu.be/cFUaHGIF0Dk</a> Analizando y reflexionando sobre el mismo.</p> <p>Actividad 2: Se decorarán frutas y verduras con diferentes técnicas (pintura, plastilina, rasgado, entorchado de papel, entre otros).</p> <p>Actividad 3: Exposición de los trabajos y en común acuerdo se preparará una receta saludable para compartir.</p>
5. Pasar, lanzar y	<p>Actividad 1: Realiza lanzamientos con una pelota de acuerdo a instrucciones y por iniciativa propia.</p>

recibir.	<p>Actividad 2: Se elaborará la "pelota loca" (con dos bombas, la de adentro con agua y la otra con aire). El propósito es hacer muchos lanzamientos sin dejar caer la bomba.</p>
	<p>Actividad 3: Juego de ponchados.</p>
6. Higiene postural.	<p>Actividad 1: Charla de la importancia del calentamiento, los beneficios de unos músculos sanos. Se hará trabajo postural haciendo énfasis en la columna vertebral (como levantar pesos), se realizará 3 cosas: posición del cuerpo, ejercicios que la fortalezcan y estiramientos. Realizar juegos como "la reina de Saba" y "estatua", Juegos de respiración: inspiración y expiración. (soplar distintas cosas, inflar globos, el estómago etc.)</p> <p>Actividad 2: Proyección de un vídeo sobre la higiene postural, se dialogará y reflexionará al respecto. Ejemplificarán las diferentes posturas que se deben tener al sentarse, al acostarse y al recoger un elemento.</p> <p>Actividad 3: ¡Qué tranquilo estoy!: Hablar de la importancia de estar relajados y se harán pequeños masajes en algunos músculos del cuerpo.</p>
7. Lateralidad.	<p>Actividad 1: Juegos con algún material: paseo con una pelota: En parejas, pasear sujetando el balón con diferentes partes del cuerpo, Ej: pie izquierdo, etc. El copión, por parejas uno representará con el cuerpo números, animales o letras y el compañero lo imitará y dirá de que se trata.</p> <p>Actividad 2: Juegos de desplazamiento. Ej. juego Cabalgando: En parejas uno de los participantes se vendará</p>



	<p>los ojos (caballo) y se pondrá en posición de 4 patas el otro será el jinete sentado a horcajadas e irá indicando por donde debe ir por intermedio de signos como: tirón de la oreja derecha se desplaza hacia esa dirección, tirón de la oreja izquierda igual, tocar la nalga parar, tocar la nuca caminar hacia adelante, tocar la frente hacia atrás.</p>
	<p>Actividad 3: Seguir órdenes dadas: Rodar hacia diferentes direcciones, señalar partes del cuerpo a muñecos, compañeros o a el mismo estudiante frente a un espejo, jugar a la pelota con el pie acordado etc.</p>
	<p>Actividad 1: Inicio de clase realizando un buen calentamiento a partir de una ronda y vuelta a la calma: ronda del calentamiento y para cerrar "Estrellita ¿dónde estás?", "pim pom".</p>
8. Baile de rondas.	<p>Actividad 2: Incentivar Movimientos corporales y desarrollo de habilidades y destrezas con la ronda del cocodrilo, la ronda del esqueleto, la ronda del abecedario, la víbora del mar etc.</p>
	<p>Actividad 3: Las rondas tradicionales, aprender sus letras y desarrollar habilidades de imitación en movimientos y gestos: Mambrú se fue a la guerra, juguemos en el bosque, arroz con leche,</p>
9. Equilibrio estático.	<p>Actividad 1: Mejorar la capacidad coordinativa del equilibrio realizando variedad de juegos: "tranquilo y sin moverse" en grupos de 3, 4 o los que se acuerde, sosteniendo una cuerda y a la voz de la profesora alzarán una de sus piernas sin soltar la cuerda, tratando de sostenerse el mayor tiempo posible pero sin competir porque es</p>

		para mejorar
		Actividad 2: Equilibrio soportando cargas: variedad de actividades como libros en la cabeza sostenerlos en el mayor tiempo posible, jugar a los equilibristas en un mismo lugar sostener palos de escoba en la palma de la mano, conos, lápices etc.
		Actividad 3: Prevenir la crisis del vértigo: alcanzar los 10 segundos en equilibrio de pie con tobillos separados, inclinarse hacia adelante y hacia atrás, llevar los glúteos hacia atrás, mantener el abdomen contraído, inclinar el cuerpo hacia adelante y hacia atrás según indicaciones. Variar los ejercicios pero con los ojos vendados.
		Actividad 1: Mejorar destrezas físicas y cognitivas por intermedio de variedad de juegos como: saltando de letra a letra mientras repasa el abecedario, dibujar un árbol con frutas, ir recogéndolas, pintar huellas en el piso donde cada estudiante haga un recorrido específico, etc.
	10. Caminar, saltar y correr.	Actividad 2: Elaboración de materiales para la clase como los zancos con tarros metálicos, se construye y a jugar.
		Actividad 3: Circuitos donde se combinen las tres actividades: en cada esquina del patio colocar una estación: la primera aros en el suelo para saltar, la segunda caminar en línea recta por las paralelas ya trazadas, la tercera con ayuda de balones llevarlos hasta unos conos y por último regresar.

## 6.1 TRANSVERSALIZACIÓN DE CONTENIDOS EN LAS ÁREAS

MALLA DE TRANSVERSALIDAD CURRICULAR PROYECTO : “cuida de ti”			
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA			
LENGUA CASTELLANA			
CONTENIDO	ACCION DE TRANSVERSALIDAD	COMPETENCIA HILO CONDUCTOR O TEMA DEL PROYECTO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Producción e interpretación de textos	Preparación de una ensalada. El valor de las frutas. El valor de las verduras Producción de texto a partir de la actividad.	Consecuencia del consumo de comida no saludable (comida chatarra)	Texto elaborado

MALLA DE TRANSVERSALIDAD CURRICULAR PROYECTO : “cuida de ti”			
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA			
EDUCACIÓN FÍSICA			
CONTENIDO	ACCION DE TRANSVERSALIDAD	COMPETENCIA HILO CONDUCTOR O TEMA DEL	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

		PROYECTO	
Alimentación saludable y la actividad física	Observación de video Interpretación de canciones Bailes y otras actividades físicas	Consecuencia del consumo de comida no saludable (comida chatarra)	Participación e interpretación activa de las actividades

MALLA DE TRANSVERSALIDAD CURRICULAR PROYECTO: “cuida de ti”			
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA			
MATEMATICAS			
CONTENIDO	ACCION DE TRANSVERSALIDAD	COMPETENCIA HILO CONDUCTOR O TEMA DEL PROYECTO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Recolección y organización de datos.	Juego la tienda escolar:	Consecuencia del consumo de comida no saludable (comida chatarra)	Elaboración de un dibujo sobre un artículo que deben comprar en la tienda que le sirve a su salud..

MALLA DE TRANSVERSALIDAD CURRICULAR PROYECTO: “cuida de ti”
---

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA			
CIENCIAS SOCIALES			
CONTENIDO	ACCION DE TRANSVERSALIDAD	COMPETENCIA HILO CONDUCTOR O TEMA DEL PROYECTO	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN
Así es Colombia: Platos típicos de Colombia	Organizar un compartir estilo buffet con apoyo y compañía de las familias	Consecuencia del consumo de comida no saludable (comida chatarra)	Debate, mesa redonda, conversatorio, lluvia ideas sobre alimentos saludables y no saludables. Participación de los estudiantes con las muestras y en el debate.

## 7. EVALUACIÓN

“Se considera la evaluación del aprendizaje como un proceso sistemático mediante el cual se reúne información sobre los resultados del mismo, lo cual nos permite formular

juicios y tomar decisiones con el propósito de apoyar y mejorar el curso educativo, respetando la integridad del niño o niña”<sup>25</sup>.

El objetivo principal de la evaluación de esta propuesta es evidenciar gradualmente el cambio de actitud de los estudiantes frente a la alimentación y la actividad física, apropiación de los contenidos específicos y evidencia de cambio en la cotidianidad.

7.1 Criterios de Evaluación: tomamos los que rigen en el SIEPE 1290 institucional

Actitudinal:

- Participa en forma activa en todas las actividades propuestas
- Participa y acepta los resultados en los diferentes juegos
- Cumple las normas establecidas en el pacto de aula
- Se relaciona bien con el docente, sus compañeros y su entorno.

Procedimental:

- Conoce y se apropia de cada una de las actividades
- Entrega de productos como trabajos manuales, producción de textos referentes a los temas trabajados, socialización ante sus compañeros.

---

<sup>25</sup> ESTEVEZ SOLANO, Cayetano. Evaluación integral por procesos. Una experiencia construida desde y en el aula. Bogotá. Ed. Magisterio. 2000.

Cognitiva:

- Evaluaciones orales y escritas
- Participación y realización de actividades
- Producción de pensamiento

## 7.2 EVALUACIÓN: CAMBIOS-PROGRESOS-APROPIACIÓN-ACTITUD

PROYECTO; “Cuida de ti” ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

- pruebas escritas
- entrevista proyectiva
- Pirámide de los hábitos saludables
- Observación y sistematización de productos adquiridos por los niños en la tienda escolar
- Habilidades y aciertos en los diferentes juegos con referencia a las temáticas.
- Transferencia de conocimientos a las familias

## 8. REFERENCIAS

1. Actividad física. (2017). *Archivos de Bronconeumología*, 53, 38–40.  
[https://doi.org/10.1016/S0300-2896\(17\)30364-2](https://doi.org/10.1016/S0300-2896(17)30364-2)
2. Consejería de Sanidad. (2006). Guía para la Promoción de la Salud en los Centros Docentes de Castilla y León. *Junta de Castilla y León*, 68. Retrieved from [http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/Guia\\_para\\_la\\_promocion\\_de\\_la\\_salud\\_en\\_centros\\_docentes\\_de\\_Castilla\\_y\\_León.pdf](http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/Guia_para_la_promocion_de_la_salud_en_centros_docentes_de_Castilla_y_León.pdf)
3. Carta de Ottawa, G., Ta, P., De, P., & Satud, T. A. (n.d.). (No Title). Retrieved November 24, 2019, from <https://patentimages.storage.googleapis.com/41/b5/ca/69ffeea861af61/US8949899.pdf>
4. Derecho del Bienestar Familiar [05001-23-33-000-2012-00275-01(3222-13)]. (n.d.). Retrieved November 25, 2019, from [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion\\_minproteccion\\_2121\\_2010.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_2121_2010.htm)
5. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico TEMA 2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. 2.1. Relación entre estilos de vida y salud. (2004), 1–14. Retrieved from <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
6. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. (2011). *Acta Médica Peruana*, 28(4), 237–241. Retrieved from [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172011000400011](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011)



7. Fajardo Bonilla, E., Msc, N., & alBERTo Ángel arango, L. (2012). (*No Title*).  
*Revista* (Vol. 20).
8. Fernanda, M., Saavedra, C., Angarita, S., Caballero, J., Duque, M., Izquierdo Edgar, N., ... Vergara, C. H. (2011). Ministra de Educación. Retrieved from  
[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-310661\\_archivo\\_pdf\\_guia\\_actores.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-310661_archivo_pdf_guia_actores.pdf)
9. Gamez Martinez, R. N. (2012). *Presentado como requisito parcial para optar por el título de NUTRICIONISTA DIETISTA Dirigido por.*
10. Ginebra, S. (2011). Organización Mundial de la Salud. *Wwwwho.int*, 33–52.  
Retrieved from <http://www.who.int/es/>
11. *IONALENCOLOMBIA 2010*. (2009). Retrieved from [www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)
12. La importancia de la hidratación - Amandín. (n.d.). Retrieved November 25, 2019, from <http://amandin.com/la-importancia-de-la-hidratacion/>
13. NACIONAL E C O L O M B I A [wwwimprentagovco](http://www.imprentagovco), I. D. (n.d.). *Diario Oficial Diario Oficial Normatividad Y Cultura*. Retrieved from [www.imprenta.gov.co](http://www.imprenta.gov.co)
14. NAYIBE VARGAS Directora, L., & Nutrición Y Dietética Bogotá Dc Junio De, C. DE. (n.d.). (No Title). Retrieved November 25, 2019, from  
<https://patentimages.storage.googleapis.com/41/b5/ca/69ffeea861af61/US8949899.pdf>
15. Organización mundial de la salud. (2018). Sobrepeso mortal - Obesidad en Colombia - Editorial - Opinión - ELTIEMPO.COM. Retrieved November 25, 2019, from <https://www.eltiempo.com/opinion/editorial/sobrepeso-mortal-obesidad-en-colombia-237676>
16. Pazmino, M., Proano, P., & Martín, M. (2012). Promoción de la Salud y

Epidemiología Salud Pública, 1–105.

17. PEI 2019 IEMPB - Documentos de Google. (n.d.). Retrieved November 24, 2019,

from

[https://docs.google.com/document/d/1zP3T5kfkJk64da\\_YpFCS0PcGAK1FeEj7rnT](https://docs.google.com/document/d/1zP3T5kfkJk64da_YpFCS0PcGAK1FeEj7rnT)

-N0Elq5M/edit

18. Transversal, P. (n.d.). *INSTITUCION EDUCATIVA PUENTE CUCUANA*

*“ORTEGA TOLIMA” Escuela Saludable.*

## CONCLUSIONES

Las preferencias alimentarias de los niños tienen que ver con un componente afectivo importante en relación con la madre que es la que prodiga los alimentos por lo tanto los niños y niñas consideran saludables los alimentos que ella propone.

Las preferencias alimenticias están determinadas porque algunos padres recompensan a los niños con comidas rápidas compradas en la calle, no saludables, los niños asocian un buen comportamiento, un buen desempeño escolar, el amor de sus padres, con esta clase de alimentos agregado al gusto paliativo y el vínculo afectivo que tienen con su padre.

Las preferencias alimenticias están en relación con la palatabilidad y también con la economía de consumo que nos ha enseñado a consumir salsas, grasas, sal, dulce y demás encontrados en los alimentos procesados.

Los niños y niñas actores de esta investigación reconocen que hay alimentos que son saludables, que tienen efectos positivos en cada uno de ellos y que probablemente tienen que ver con todas las campañas que se han realizado en el presente año para superar la obesidad, para mejorar los hábitos alimentarios tanto en la escuela como en su entorno familiar e incrementar las actividades físicas tanto en las clases de educación física como en todas las áreas incluidas las pausas activas que se realizan en algunas aulas de clase.

Los resultados de esta investigación nos permite comprender las prácticas alimenticias y la actividad física en su dimensión simbólica y social a través de unas representaciones sociales que nos explican el porqué de las determinadas preferencias como el consumo de

chocolate y pan en los desayunos, los alimentos con abundante grasa y sabor palatable, la ausencia de hábitos saludables en su entorno familiar y escolar determinados por las necesidades económicas del grupo familiar, el tiempo influye significativamente en las prácticas, donde el almuerzo es dejado hecho por las madres si se alcanza, (ellas trabajan fuera del hogar), con alternativas de restaurantes de barrio o la abuela quien cocina los alimentos, razón por la cual es el desayuno uno de los momentos más importante y significativo en la vida de los niños por el componente afectivo y el vínculo con el ser más significativo para ellos que es su mamá quien prepara y comparte ese momento tan especial para la vida de un niño o niña de 7 a 8 años.

## RECOMENDACIONES

Adoptar la propuesta presentada por los investigadores para que sea incluida a partir del año 2.020, en las actividades formativas diseñadas por la institución tanto desde el área de educación física como también desde las demás áreas.

Continuar las campañas y actividades (hidratarnos es importante “cargué tu termo personal”, lonchera saludable, la actividad física) que este año se realizó sensibilización por periodos en los buenos días y las buenas tardes.

Transversalizar las actividades de la propuesta con todas las áreas donde se puedan desarrollar los temas como higiene, nutrición, actividad física, alimentos no saludables y sus peligros para la salud, el azúcar, los alimentos industrializados, sedentarismo, la obesidad, etc. por intermedio de actividades lúdicas.

Realizar convenio con la EPS Carmen Emilia Ospina para el acompañamiento de psicólogos y nutricionistas.

Buscar apoyo desde el municipio programando desde el inicio del año escolar eventos recreativos y lúdicos dirigidos a todos los niños y niñas de la institución mínimo una vez por periodo.

Exponer en la Institución Material de constante observación motivando al cambio de hábitos saludables (carteleros, rutas de buenos hábitos, frases motivadoras etc.)

Trabajar talleres, conversatorios, con los padres de familia orientados por Nutricionistas y las docentes buscando el empoderamiento social de las familias con respeto al tema.

Realizar encuentros de padres y desarrollar recetas fáciles, económicas y nutritivas.

Brindar espacios para la recreación y las actividades libres.

Prohibir la venta de alimentos empaquetados, bebidas azucaradas, chicles etc. Desde el momento de dar en arriendo estos espacios, dar opciones a las personas que manejan las casetas (*manual donde encontrarán recomendaciones importantes acerca de:*

*• Alimentación saludable • Alimentos saludables en la tienda escolar • Formas de almacenamiento y conservación de los alimentos • Higiene y manipulación de los alimentos en la tienda escolar).*

## REFERENCIAS

- Cabrera, G., Tascón, J. & Lucumí, D. (2001). Creencias en salud: historia, constructos y aportes del modelo. *Facultad Nacional de Salud Pública, 19* (1).
- Calatayud, F., Calatayud Moscoso del Prado, B. & Gallego, J. (2011). Efectos de una dieta mediterránea tradicional en niños con sobrepeso y obesidad tras un año de intervención. *Pediatría Atención Primaria, 13*(52), 553-569.
- Hurtado, A. & Garcés, J. (2018). Procesos de determinación social de la cultura alimentaria en población escolar de Cali, Colombia.
- López, G., Torres, P. & Gómez, C. (2017). La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. Análisis normativo y de la política pública alimentaria. *Prolegómenos, 20*(40), pp. 97-112.
- Macías, A., Gordillo, L. & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición, 39* (3), pp. 40-43.
- Mariño, L., Novoa, J. & Ortiz, D. (2016). La actividad física y la obesidad en edades infantiles. *Revista digital: Actividad Física y Deporte, 2* (2).
- Marqueta de Salas, M., Martín, J., Rodríguez, L., Enjuto, D. & Juárez Soto, J. (2016). Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. *Revista española de nutrición humana y dietética, 20*(3), 224-235.

- Oliveros, L., Villaseñor, T., Preciado, M., Colunga, C. & Ávalos, M. (2015). Propuesta de Intervención con terapia familiar sistémica en la obesidad infantil. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(3).
- Panorama de la salud de los escolares en Colombia, (2018). Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>.
- Parales, C. (2007). Las relaciones entre actitudes y representaciones sociales. *Revista latinoamericana de psicología*.
- Peñuela, C. (2017). *Didáctica del docente de educación física para la promoción de la actividad física* (Doctoral dissertation, Universidad del Rosario).
- Rodríguez, M., Marín, D. & Fasanelli, R. (2018). Pensando en la salud de niños y niñas, el aporte desde las representaciones sociales. *Infancias imágenes*, 17(2), 197-208.
- Rojas, J. & Rodríguez, L. (2018). Complejidad en las representaciones sociales que interpretan la cultura alimentaria para alcanzar la seguridad alimentaria: caso del consumo de frutas y verduras en niños escolarizados. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 16(4), 30-41.
- Rosa, A., García, E., Rodríguez, P., Pérez, J., Tárraga, M. & Tárraga, P. (2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. *Nutrición Hospitalaria*, 34 (6), 1292-1298.
- Serrano, J. (2018). La obesidad infantil y juvenil. *Quaderns de polítiques familiars*.

Smith, A. (2004). *Teoría de los sentimientos morales* (Vol. 2). Fondo de Cultura económica.

Theodore, F., Bonvecchio, A., Blanco, I. & Carreto, Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud colectiva*, 7, 215-229.

Alferez Murias, M. F., & Alferez Murias, S. R. (2019). Implicancias Potenciales de la Introducción del Sistema de Advertencias al Consumidor Basado en Octógonos en el Etiquetado Frontal de Alimentos Procesados Excesivos en Nutrientes, Tacna 2019.