



INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN
SECCIÓN DE POSGRADO

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DESDE LA PROMOCIÓN DE
LA SALUD PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES
COGNITIVAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN
ESTUDIANTES DE PRIMARIA**

PRESENTADA POR

VIOLETA EMPERATRIZ CUENCA CARTAGENA

ASESOR

ÓSCAR RUBÉN SILVA NEYRA

TESIS

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTORA EN EDUCACIÓN

LIMA – PERÚ

2017



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual
CC BY-NC-SA**

La autora permite transformar (traducir, adaptar o compilar) a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

**INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA
EDUCACIÓN SECCION POSGRADO**

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DESDE LA PROMOCIÓN DE LA
SALUD PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES
COGNITIVAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN
ESTUDIANTES DE PRIMARIA**

**TESIS PARA OPTAR
EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTORA EN EDUCACIÓN**

**PRESENTADO POR:
VIOLETA EMPERATRIZ CUENCA CARTAGENA**

**ASESOR
DR. ÓSCAR RUBÉN SILVA NEYRA**

LIMA, PERÚ

2017

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DESDE LA PROMOCIÓN DE LA
SALUD PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES
COGNITIVAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN
ESTUDIANTES DE PRIMARIA**

ASESOR Y MIEMBRO DEL JURADO

ASESOR:

Dr. Oscar Rubén Silva Neyra

PRESIDENTE DEL JURADO:

Dr. Carlos Augusto Echaíz Rodas

MIEMBROS DEL JURADO:

Dra. Patricia Edith Guillén Aparicio

Dr. Víctor Zenón Cumpa Gonzales

DEDICATORIA

A Juan, por el ánimo, apoyo y acompañamiento en todo momento, va mi amor y gratitud por siempre.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento al Director Manuel Tasayco Atúncar, a las profesoras Rosa Elena Egoavil Werleng y Laura Violeta Díaz Centeno y a los alumnos y alumnas del cuarto grado de primaria, de las secciones “C” y “D” de la Institución Educativa 3050 “Alberto Hurtado Abadía” por su colaboración, apoyo y participación en la realización de esta investigación.

ÍNDICE

Portada	i
Título	ii
Asesor y miembros del jurado	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
RESUMEN	x
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiv

CAPÍTULO I : PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	4
1.2.2 Problemas específicos	4
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación de la investigación	6
1.5 Limitaciones de la investigación	7
1.6 Viabilidad de la investigación	7

CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes de la investigación	9
2.2	Bases teóricas	18
2.2.1	Promoción de la salud como estrategia de enseñanza en las escuelas	18
2.2.1.1	Las escuelas	18
2.2.1.2	Promoción de la salud en las escuelas	19
2.2.1.3	Estrategias de enseñanza y la promoción de la salud	24
2.2.2	Desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludables	30
2.2.2.1	Capacidades cognitivas	30
2.2.2.2	Estilos de vida saludables	31
2.2.2.3	Recomendaciones para la actividad física en los escolares	45
2.3	Definiciones conceptuales	47
2.4	Formulación de hipótesis	49
2.4.1	Hipótesis general	49
2.4.2	Hipótesis específicas	49
2.4.2.1	Variables	50
2.4.2.2	Variable independiente	50
2.4.2.3	Variable dependiente	50

CAPÍTULO III : DISEÑO METODOLÓGICO

3.1	Diseño de la investigación	51
3.2	Población y muestra	53
3.3	Operacionalización de variables	59
3.3.1	Variable independiente: estrategia de enseñanza desde la promoción de la salud	59

3.3.2	Variable dependiente: desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludable	62
3.4	Técnicas para la recolección de datos	63
3.5	Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos	65
3.6	Aspectos éticos	67

CAPÍTULO IV : RESULTADOS

4.1	Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas de estilos de vida saludable	68
4.2	Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas dimensión alimentación saludable	72
4.3	Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas dimensión higiene corporal	75
4.4	Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas dimensión actividad física	78

CAPÍTULO V : DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Discusión	81
5.2	Conclusiones	85
5.3	Recomendaciones	86

FUENTES DE INFORMACIÓN

	Referencias bibliográficas	89
	Tesis	91
	Referencias hemerográficas	92
	Referencias electrónicas	92

ANEXOS

Anexo 1:	Matriz de consistencia	96
Anexo 2:	Instrumentos para la recolección de datos	97

Anexo 3:	Constancia emitida por la institución donde se realizó la investigación	104
Anexo 4:	Plan de ejecución de las estrategias de enseñanza	105
Anexo 5:	Sesiones de aprendizaje grupo experimental	108
Anexo 6:	Registro fotográfico	124

RESUMEN

La promoción de la salud como estrategia de enseñanza en el Perú fue incorporada a nivel nacional en el año 2002 por los Ministerios de Salud y de Educación. Sin embargo de acuerdo a estudios realizados por el Ministerio de Educación, se observó que los docentes del nivel primario no la usan en el desempeño de su práctica pedagógica.

Frente a este panorama, la presente investigación estuvo dirigida al planteamiento y ejecución de nuevas estrategias de enseñanza para desarrollar capacidades cognitivas de estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto grado de primario.

La investigación de enfoque cuantitativo utilizó un diseño de tipo cuasi experimental, por lo que la muestra estuvo conformada por 38 estudiantes distribuidos en dos grupos, cada uno de 19: uno experimental, al cual se le aplicó las estrategias de enseñanza para la promoción de la salud y otro de control, al cual no se le ejecutó.

A ambos grupos se les administró un cuestionario de entrada y salida, obteniéndose los siguientes resultados:

- El grupo experimental mostró cambios en sus conocimientos para el consumo de los alimentos, cantidades y frecuencias en cada comida; lavado de manos, antes y después de las comidas y uso de los servicios higiénicos; las actividades que deberían realizar durante la educación física, hora de recreo y al llegar a su casa; los deportes a practicar, las veces a la semana y tiempo.
- En el grupo control no se registraron cambios significativos en sus conocimientos.

ABSTRACT

Health promotion as a teaching strategy in Peru was incorporated nationally in 2002 by the Ministries of Health and Education. However, according to studies conducted by the Ministry of Education, it was found that teachers at the primary level do not use this strategy in carrying out their teaching practice.

Given this situation, this research was aimed at planning and execution of teaching strategies by health promotion in order to develop cognitive skills of healthy lifestyles in fourth graders.

The quantitative approach research used a design quasi-experimental, so the sample consisted of 38 students divided into two groups, each one of 19 children: an experimental one, which was applied teaching strategies for promoting health and a control one, which was not performed in.

Both groups made an input and output questionnaire, with the following results:

- The experimental group showed changes in its knowledge of food consumption, quantities and frequencies at each meal; washing hands before and after meals and use of the toilet; activities that should be carried out during physical education, playtime and getting home; practicing sports, times a week and frequency.

- In the control group no significant changes were recorded in its knowledge.

INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud como estrategia de enseñanza fue incorporada en el sistema educativo de los países a pedido de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) a partir del año 1995. Esta estrategia estuvo acompañada de actividades que convirtieron a la formación educativa en una didáctica menos teórica y más práctica tratando de desarrollar capacidades cognitivas, orientadas a la construcción de conocimientos que parten de saberes y experiencias de los estudiantes convirtiéndose así en recursos que permitan la solución de problemas que repercutan en estilos de vida saludables.

Frente a este panorama, la investigación aplicó estas estrategias a un grupo experimental de 19 estudiantes del cuarto grado de primaria con el fin de desarrollar capacidades cognitivas referidas a la alimentación saludable, higiene corporal y actividad física a través de la ejecución de sesiones de aprendizaje. Éstas les permitieron contar con información que les ayude a disminuir los problemas de salud pública como el sobrepeso y la obesidad, entre otros que se vive en la escuela.

Otro grupo de 19 estudiantes, al cual se le llamó grupo de control, recibió las sesiones de aprendizaje sin la implementación de estas estrategias.

Para comprobar las hipótesis planteadas y los objetivos propuestos se le aplicó a ambos grupos un cuestionario en dos momentos: antes de la ejecución de las sesiones y después de éstas, confirmándose a través de los resultados.

La investigación se realizó en la Institución Educativa 3050 “Alberto Hurtado Abadía” ubicada en el distrito de Independencia, cono Norte de Lima.

El trabajo estuvo conformado por cinco capítulos. El capítulo I, determinado por la descripción de la realidad problemática, formulación del problema, objetivos, justificación, limitación y viabilidad de la investigación. El capítulo II llevó a los antecedentes, bases teóricas, definiciones conceptuales, formulación de hipótesis y variables. El capítulo III describió el diseño de la investigación, población, operacionalización de variables, técnicas para la recolección, procesamiento, análisis de datos y los aspectos éticos.

El capítulo IV presentó los resultados obtenidos en la investigación. Finalmente, en el capítulo V, se discutieron los resultados y expusieron las conclusiones y recomendaciones.

Se acompañó además las fuentes de información utilizada para el estudio y los anexos compuestos por el instrumento trabajado, matriz de consistencia, constancia de la IE, sesiones de aprendizaje, materiales y registro fotográfico.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud fueron incorporadas en las instituciones educativas por la Organización Mundial (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 1995, acompañadas de actividades como campañas, elaboración de cuentos, canciones, dibujos, frases, trabajos de investigación, charlas, talleres con la participación activa de los estudiantes y comunidad educativa, convirtiéndose así la enseñanza en una actividad formativa, que trata de desarrollar capacidades orientadas hacia la construcción de conocimientos que repercutan en estilos de vida saludables.

Es en este contexto que en el año 1998 se lleva a cabo el I Foro Latinoamericano de la Promoción de la Salud y la II Reunión de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud (EPS) donde se plantearon conclusiones y acuerdos.

En cumplimiento de los acuerdos, el Perú en el año 2001 conformó oficialmente la Comisión Multisectorial de Escuelas Promotoras de la Salud (CMEPS), como un espacio organizativo participativo, liderado por la OPS y conformado por el Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y organismos no gubernamentales; con el propósito de brindar asesoría técnica a las instituciones educativas públicas y privadas a fin de contribuir en la implementación, institucionalización y sostenibilidad de las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud, para favorecer el bienestar y mejoramiento de la calidad de la salud de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Se observa, sin embargo, que los profesores de educación primaria no hacen uso de estas estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud dentro o fuera del aula que genere en los estudiantes adquisición de conocimientos hacia estilos de vida saludables. Ello se debe a que:

El profesor sigue asumiendo el protagonismo en el aula, convirtiendo a los estudiantes en meros receptores de la información, dejando de lado las posibilidades de una participación más activa de éstos desde su interés, sus necesidades y su bienestar... Falta de apoyo pedagógico.. en particular a los docentes para desarrollar capacidades que ayuden a implementar procesos pedagógicos que se adecúen a los contextos diversos en los cuales actúa el estudiante. (MINEDU, 2012, p.7- 8)

Este panorama no resulta ajeno a la Institución Educativa 3050 "Alberto Hurtado Abadía", derivando en que los estudiantes del cuarto grado presenten

problemas para comprender temas como alimentación, higiene corporal y actividad física que forman parte de un estilo de vida saludable.

En cuanto a la alimentación saludable, sus dificultades se centraron en la combinación de los alimentos para formar una dieta equilibrada y la cantidad que deben consumir diariamente.

En lo referente a la higiene corporal, entendían que el lavado de los dientes se debía realizar solo tres veces al día y el lavado de manos, antes de comer y después del uso de los servicios higiénicos, dejando de lado hacerlo cada vez que comían algo o estén sucias. No identificaban los beneficios de la práctica del baño diario como mínimo tres veces al día, al levantarse, al regresar del colegio y antes de dormir, debido a las actividades que realizan y los cambios corporales que atraviesan.

La actividad física, la consideraban solo como hacer deporte, pero no tomaban en cuenta que incluye juegos, deportes, actividades recreativas, educación física y ejercicios programados, entre otros, para mantener la salud.

Todo esto se debe a que los profesores no aplican estrategias de enseñanza desarrolladas en sesiones de aprendizaje que partan de saberes y experiencias de los estudiantes, acompañadas de la transmisión de conocimientos, que estén dirigidas a crear condiciones óptimas para que los alumnos desarrollen un dinamismo mental constructivista, que les permita conocer nuevas prácticas de estilos de vida saludables, a pesar de que la Institución Educativa forma parte de la Red de Escuelas Promotoras, que la lleva a aplicar actividades como campañas de salud, actividades deportivas,

consumo de alimentos sanos, entre otras, éstas no terminan insertándose en las labores pedagógicas.

En tal sentido, es importante brindar a los profesores estrategias relacionadas a qué y cómo hacer para promover la enseñanza-aprendizaje de conocimientos que ayuden a generar estilos de vida saludables que repercutan directamente en la disminución de problemas de salud pública como el sobrepeso y la obesidad, entre otros, que no son ajenos a la escuela y los estudiantes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas de estilo de vida saludables en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía”, distrito de Independencia, Cono Norte de Lima?
- ¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la

higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía”, distrito de Independencia, Cono Norte de Lima?

- ¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía”, distrito de Independencia, Cono Norte de Lima?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Analizar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludables en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.
- Determinar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades

cognitivas para la higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.

- Determinar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.

1.4 Justificación de la investigación

La necesidad de hacer un estudio aplicativo nace del deseo de revalorar la práctica pedagógica para el desarrollo de capacidades cognitivas. Ello servirá de aporte a los profesores, permitiéndoles tener un mayor conocimiento sobre los estilos de vida saludable y una adecuación en la ejecución de sus prácticas pedagógicas hacia futuras investigaciones.

Que lleva a que la relevancia de este trabajo se sintetiza en los siguientes aspectos:

Desde el punto de vista teórico, se generó reflexión y discusión sobre el conocimiento existente dentro del ámbito educativo, ya que se abordó teorías y conceptos básicos relacionados con alimentación saludable, higiene corporal y actividad física, que forman parte de los estilos de vida saludable. Ello permitirá enriquecer el conocimiento científico, tema de interés que el ámbito social plantea a las escuelas su tratamiento.

Desde el punto de vista metodológico, generó conocimientos válidos y confiables a través de la aplicación de estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud que llevaron al desarrollo de capacidades cognitivas en estudiantes de primaria.

1.5 Limitaciones de la investigación

Debido a actividades previamente programadas por la institución educativa, se suspendieron, en varias ocasiones, la ejecución de las sesiones de aprendizaje.

Los estudiantes mostraron dificultad para la comprensión de las preguntas planteadas en el cuestionario y escribir las respuestas.

Al tener los estudiantes poca experiencia en cuanto al trabajo grupal, tomaban mucho tiempo para organizarse y culminar con las tareas requeridas.

La indisciplina mostrada por los alumnos y alumnas durante el desarrollo de las sesiones, llevó a la investigadora a establecer normas de convivencia y contar con la presencia de las profesoras durante la ejecución de todas las sesiones.

1.6 Viabilidad de la investigación

La investigación fue viable porque la Institución Educativa elegida para el estudio, forma parte de la Red de Escuelas Líderes del Ministerio de Educación y trabaja el tema de promoción de la salud.

La responsable de la investigación contó con el conocimiento adquirido por la experiencia profesional de nueve años, sustentada por los estudios de especialización, como el tiempo, permiso de los directivos de la IE para realizar las sesiones y aplicar el cuestionario, los recursos humanos, económicos, materiales que permitieron llevar a cabo lo planteado desde los objetivos de la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Los antecedentes tanto nacionales como internacionales se tomaron en cuenta desde las variables trazadas para el trabajo de investigación. Respecto a variable independiente, que se orientó al planteamiento de estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud, se citan los siguientes:

Antecedentes

Cuenca (2011), realizó la investigación: Propuesta de Estrategias de Enseñanza para la Promoción de la salud desde la Química del Carbono para el tercer grado de Educación Secundaria (Tesis de maestría), en la Pontificia Universidad Católica, Lima, Perú.

El objetivo planteado en la investigación estuvo dirigido a proponer estrategias de enseñanza- aprendizaje desde la promoción de la salud

relacionadas con la química del carbono, Área de Ciencia Tecnología y Ambiente VII ciclo (tercer grado) nivel secundaria.

En cuanto a las conclusiones arribadas se pudo afirmar que las actividades planteadas desde las unidades y sesiones de aprendizajes por los profesores no incluyen estrategias y actividades que se relacionen con la promoción de la salud, están dirigidas hacia el aprendizaje de conocimientos que no toman en cuenta la aplicación de estos a la vida cotidiana.

Burgos (2007), efectuó el estudio: Formación y prevención de riesgos laborales bases para la adquisición de una cultura preventiva en los centros educativos (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.

El objetivo en la investigación estuvo determinado a marcar las pautas que clarifique la actuación didáctica y organizativa dirigida a facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje en materia preventiva; que llevó a las conclusiones que se presentan a continuación:

Los programas de prevención deben de sensibilizar a la comunidad educativa hasta lograr que forme parte de su vida diaria. De este modo se asegura que las relaciones dentro de la escuela mejorarán y sus miembros tomarán conciencia de la importancia que le corresponde para lograr un buen ambiente de trabajo.

En cuanto al proceso de enseñanza-aprendizaje de la prevención, se presenta al docente como uno de los eje clave. Esto significa que el profesor debe impulsar la prevención, fomentando la participación y debate, teniendo como base las experiencias propias del alumnado y diseñando actividades que tomen en cuenta contenidos y acciones de valores preventivos.

Davo, (2009), desarrollo la investigación: La cultura de la salud en las aulas de educación primaria y la incorporación de Escuelas Promotoras de la Salud a la salud escolar en España (Tesis doctoral), Universidad de Alicante, España.

El estudio planteó como objetivos conocer cuáles son las concepciones acerca de la salud y la salud escolar que tiene el alumnado y el profesor de primaria, así como la presencia que en dichas concepciones tienen los diferentes discursos académicos sobre la salud y el modo que han sido integrados en el seno de la escuela. Llegando a las siguientes conclusiones propuestas:

La investigación sobre el desarrollo de la promoción de la salud en la escuela en las primeras etapas educativas es escasa. El objeto de estudio de la investigación no suele ser los criterios de escuelas saludables, sino la eficacia de los programas de educación para la salud en relación con la modificación de conductas individuales. Tampoco suele ser objeto de estudio la intervención educativa del profesorado ni su implicación en la producción de cambios en la política del centro escolar, a pesar de que se valore

como figura clave en ambos procesos. Así mismo, parece que la incorporación de la educación para la salud como tema transversal en el currículum educativo no ha sido suficiente para que ésta se integre de forma sistemática y generalizada en los proyectos curriculares de todas las escuelas.

Estas investigaciones proponen estrategias para abordar la problemática de la educación preventiva desde las Instituciones Educativas como puntos que se tomaron en cuenta para el desarrollo teórico y práctico de la investigación.

Para variable dependiente que se orientó al desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludables se describen las siguientes:

Antecedentes

Ramos (2007), planteó la investigación: Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes migrantes sobre nutrición (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.

Tomando en cuenta los objetivos propuestos desde los intereses de la investigación se señala:

Evaluar el conocimiento que tiene el alumnado sobre nutrición, a través de la valoración que tienen sobre sus costumbres, hábitos alimenticios durante la comida.

Los resultados permitieron medir el cambio de conocimientos antes y después de la intervención, pudiendo afirmar que la motivación que han demostrado los estudiantes para aprender y poder mejorar sus hábitos alimenticios ha sido destacable. Han comprendido conceptos que desconocían totalmente, en los cuales se pudo encontrar diferencias estadísticamente significativas, como por ejemplo saber calcular su índice de masa corporal, por lo que se concluyó; que las escuelas tienen un papel muy importante en la promoción de la salud y la disminución de la exposición de los factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Arriscado, (2014), Efectuó el estudio: Valoración del estado de salud de los escolares de Logroño: Influencia de la alimentación y la actividad física (Tesis doctoral) Universidad de La Rioja.

El objetivo de la tesis fue describir el nivel de salud de los escolares de 6º curso de Educación Primaria de Logroño, España.

Las conclusiones que llegó el estudio señalan:

- Que la mayoría de los centros desarrollan programas de actividad física y nutrición, pero sin la adecuada formación de quienes los llevan a cabo y sin integrar dichos programas en los documentos del centro.
- Los equipos directivos de los colegios destacan la implicación de alumnos y familias, y la necesidad de más tiempo estructurado para la

práctica como principales factores para aumentar los niveles de actividad física.

- Los alumnos cuyos maestros habían recibido formación en nutrición, aquéllos cuyas escuelas incorporaban directrices para mejorar la alimentación y aquéllos con acceso a pistas polideportivas en el entorno escolar reportaron mayores niveles de actividad física, más adherencia a la dieta mediterránea y menos tiempo frente a la pantalla.

El estudio concluyó en la necesidad de promover hábitos y entornos saludables con el fin de mejorar los niveles de salud la población infantil, focalizando las intervenciones sobre aquellos grupos de riesgo como, por ejemplo, las chicas en el caso de la práctica física o las familias más desfavorecidas en el de la alimentación.

Sánchez, (2014), Elaboró la investigación: Programa educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones estatales de la provincia de Chiclayo (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, España.

En cuanto al objetivo se rigió a diseñar un Programa Educativo en higiene personal dirigido a estudiantes del primer grado de educación secundaria de las instituciones educativas estatales.

Las conclusiones indicaron que la aplicación del Programa Educativo sobre higiene personal, promovió los adecuados hábitos de higiene y contribuyó

en la mejora personal de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de las instituciones educativas urbano y urbano marginales de la ciudad de Chiclayo. Los aprendizajes logrados fueron sobre higiene personal, técnicas adecuadas de la higiene, higiene de los órganos de los sentidos, valorar la salud y la prevención de enfermedades especialmente parasitarias, de la boca, piel, entre otras, ocasionadas por falta de aseo.

Las afirmaciones emitidas por los estudiantes, permitieron inferir que ellos necesitan desde el nivel inicial desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes sobre el cuidado de su higiene y salud corporal; considerando que la práctica de los adecuados hábitos de Higiene es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de la educación.

Vílchez (2007), propuso el estudio: Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos (Tesis doctoral) Universidad de Granada, España.

Los objetivos generales que se alcanzaron fueron:

- Conocer el perfil personal, escolar y el entorno sociocultural en el que vive el alumnado de Tercer Ciclo primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales, verificando sus conocimientos, pensamientos y creencias acerca del concepto de salud holística y de sus componentes.

- Indagar sobre los proyectos de salud, de organización de actividades de ocio y tiempo libre, así como de actividad física y deportiva que hay en marcha o están programados por los diferentes agentes de socialización de la Comarca de los Montes Orientales.

En cuanto a los objetivos específicos desde los intereses de la investigación se anotaron los siguientes:

- Conocer la percepción que sobre el concepto de salud y la adquisición de hábitos de vida saludables que inciden en su promoción en opinión de sus familias y del profesorado de los centros educativos de los Montes Orientales.
- Analizar cuáles son los hábitos de los alumnos y alumnas del tercer ciclo de los Montes Orientales en relación a su alimentación e hidratación.
- Conocer cuáles son los hábitos de higiene de los alumnos y alumnas con relación al aseo y cuidado personal, al estado y mantenimiento de las instalaciones deportivas y del entorno dónde viven.

Las conclusiones que se obtuvieron fueron:

- El alumnado no tiene a juicio de los padres, madres y profesorado que interviene en su proceso de educación un concepto holístico de salud como factor integrador, sino parcializado y de manera común relacionado con la enfermedad.
- La relación que hacen entre la actividad física y la salud va más dirigida hacia la habilidad, la diversión, pasarlo bien y en algunos casos con el reconocimiento social y la imagen corporal.

- La mayoría del alumnado no ingieren cinco comidas al día como reflejan sus datos, sino que más bien lo que hacen es desayunar poco, preferentemente leche o yogurt, toman algo en el recreo y no todos los días almuerzan y cenan, realizando así básicamente dos comidas al día (almuerzo y cena), y ocasionalmente desayunan o meriendan según los casos y las situaciones. Comen poca fruta, así como poca verdura, legumbres y pescado y lo que más les gusta son las pastas, las hamburguesas, las pizzas y también mayoritariamente la carne y no les gusta los platos cocinados, ni legumbres, ni cocidos.
- El alumnado aunque posiblemente tenga claro los alimentos que son beneficiosos para su salud, comen lo que les gusta, por lo que no tienen problemas a la hora de comer ya que sus familias en aras que se alimente le proporcionan lo que el alumno quiere.

Hernández, (2009), el estudio estuvo dirigido al: .Análisis de la actividad física de los escolares de primaria y secundaria de la Ciudad de Zaragoza, Universidad de Zaragoza, España.

Objetivos de la investigación fue conocer pormenorizadamente la actividad física de los escolares analizados, estratificándola según las principales actividades semanales de cada una de las edades de referencia: Recreos, educación Física, tiempo libre, actividades deportivas, desplazamientos, actividades domésticas, actividades académicas extraescolares, sueño, otras.

Esta investigación definió como conclusiones que deben llevarse a cabo estudios que recopilen datos fisiológicos objetivos sobre actividad física en escolares en otros ámbitos urbanos de Aragón y extenderse a ámbitos rurales de nuestra comunidad. Igualmente propuso estudiar otras comunidades españolas así como prolongar estas investigaciones a los jóvenes, adultos, mayores y otros colectivos especiales, para configurar un mapa del estado real de la práctica de ejercicio físico en el país y así diseñar los programas y las medidas correctoras necesarias.

Todos estos trabajos aportaron información y datos que sirvieron para fundamentar los resultados obtenidos y las conclusiones arribadas en la investigación realizada.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Promoción de la salud como estrategia de enseñanza en las escuelas

2.2.1.1 Las escuelas

Las escuelas desde el sistema educativo peruano: “Representa a la célula más importante en la que se ejecutan las políticas del sector... Es creada para generar el desarrollo de conocimientos y propiciar una línea axiológica concordante con los lineamientos de política educativa pertinentes” (Ministerio de Salud, 2006, p.18).

Estas políticas las llevan a cabo a través de una comunidad educativa conformada por los directivos, administrativos, estudiantes, padres de familia y representantes de la comunidad local. Convirtiéndose así la escuela en un lugar donde el estudiante recibe una formación orientada al desarrollo de capacidades, que no solo puede ayudar a disminuir la incidencia de enfermedades, sino también a conseguir conocimiento que les permitan un cambio de comportamientos de toda una generación que los repercuta en su calidad de vida.

2.2.1.2 Promoción de la salud en las escuelas

La promoción de la salud, considera a las escuelas como un espacio designado para el desarrollo de capacidades que lleve a conocimientos de prácticas de estilos de vida saludables por las siguientes razones según Ferrari, Costa y otros (1995):

- La edad de la vida más apropiada para acoger y adaptar nuevos modelos de vida, es el de la niñez, adolescencia y transcurren principalmente en la escuela.
- Todas las personas pasan a lo largo de su vida, una etapa en la escuela, por lo que es la institución a la que la sociedad confía la socialización, es decir, la transmisión de la cultura, los conocimientos y los valores por los que se rige.
- Es el lugar apropiado para preparar realmente a los ciudadanos para la vida, formarlos para que sean capaces de tomar, de manera razonada e informada, las decisiones que van a tener consecuencias claras sobre su salud y la de los que le rodean.

- Ayuda a los ciudadanos a saber interpretar críticamente, las condiciones de vida con el fin de aprender a reconocerlas y comprender las condiciones que producen enfermedad y las soluciones para poder superarlas.
- Es un ambiente de trabajo que puede, y debe permitir al estudiante vivir situaciones escolares favorables para promover la salud y evitar el malestar o la enfermedad.
- Puede favorecer y coordinar la comunicación entre todos los componentes del sistema educativo (alumnado, profesorado, familiares, personal no docente, etc.) y los agentes sociales. (p.23)

Es así como las Escuelas Promotoras de la Salud (EPS) parten de una iniciativa global lanzada en el año 1995 por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) con los componentes establecidos en la Carta de Ottawa, (1986); diseñada para mejorar la salud de toda la comunidad educativa fomentando alianzas a nivel local, que busca.

Contribuir a la formación de capacidades... que hagan posible el desarrollo armónico e integral del cuerpo, mente y medio... un análisis crítico y reflexivo sobre estilos de vida; que se refiere a la manera general de vivir, que se puede observar en las formas de comportamiento de una persona, en su relación con los otros y en las condiciones de vida socioeconómica y ambientales. (Sprungli y Guisti, 2004, p.13)

A través de tres componentes (OPS, 2003,37-43)

- 1. Educación para la salud con enfoque integral:** Busca fortalecer la participación y la autoestima de los niños y niñas para desarrollar estilos de vida saludables que les permita cuando le corresponda insertarse productivamente en la sociedad. Por ello se enmarca a desarrollar capacidades y conocimientos que se basan en valores positivos para la vida y, no solo impartirles información.
- 2. Creación de ambientes y entornos saludables:** Basado en espacios físicos limpios, higiénicos y estructuralmente adecuados que concedan la práctica de la higiene corporal; con entornos psicosociales sanos, seguros, libres de agresión y violencia verbal, emocional o física.
- 3. Diseño y entrega de servicios de salud, alimentación y nutrición:** Buscan detectar y prevenir integralmente problemas de salud, como también formar conductas de autocontrol, fortaleciendo el refuerzo de actividades educativas, así como las de creación de ambientes y entornos saludables, incluyendo los comedores, quioscos, consumo de loncheras nutritivas, educación física, deportes entre otros.

Al respecto en los últimos años se ha avanzado en el país en la comprensión de la promoción de la salud desde un enfoque integral, multidisciplinario y multisectorial, a través de la Comisión Multisectorial de Escuelas Promotoras de la Salud (CMEPS) que se conformó oficialmente en el año 2001, con el fin de promover e impulsar la estrategia de Escuelas Promotoras de la Salud hacia su institucionalidad y sostenibilidad a nivel

nacional; teniendo como uno de sus principios básicos que la salud y la educación es un derecho humano, producto de responsabilidades compartidas, articuladas y concertadas.

Ello ha generado un movimiento amplio en las escuelas que aunque tienen diferentes denominaciones (Escuelas Promotoras de la Salud, Escuelas Saludables, Escuelas seguras, Escuelas ambientalistas, Escuelas Ecoeficientes) entre otras, para fortalecer las acciones que promueven la salud, instaurar tempranamente estilos de vida saludable que contribuyan a una mejor calidad de vida futura de los estudiantes de los diferentes niveles educativo.

Las escuelas promotoras de la salud se convierten así desde la propuesta de la CMEPS (2001) en una estrategia que:

- Fomenta el mejoramiento del bienestar y la calidad de vida de la comunidad educativa.
- Propicia conocimientos, valores y actitudes favorables hacia la salud integral en un ambiente psicológico y social solidario, de relaciones humanas constructivas, armoniosas y de respeto a la cultura local, con ambientes físico seguro y con servicios e instalaciones adecuadas.

En consecuencia se puede señalar que una EPS es aquella que:

- Proporciona a los estudiantes capacidades indispensables para la toma de decisiones responsables que contribuya al desarrollo de su salud la de su comunidad y la seguridad de su entorno.

- Cuentan con espacios saludables tanto en su entorno físico así como en la interrelación con los demás para una convivencia digna.
- Implementa políticas que apoyan al bienestar y desarrollo individual y colectivo de los estudiantes.
- Articula sus actividades al desarrollo de la comunidad, promoviendo la interacción entre la escuela, las familias y las organizaciones de la comunidad.
- Ofrece al estudiante y al profesorado opciones realistas y atractivas en materia de salud.
- Posibilita el pleno desarrollo físico, psicológico y social, fortaleciendo la autoestima de los estudiantes.
- Favorece las buenas relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa y de ésta con su entorno, entre otras. (MINSa, 2011, p.40)

Atendiendo a estas consideraciones el Perú ha propuesto siete ejes temáticos para trabajar la promoción de la salud en las escuelas; estos son:

- Alimentación y nutrición
- Higiene y ambiente
- Habilidades para la vida
- Salud sexual y reproductiva
- Promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz
- Actividad física
- Seguridad vial y cultura de tránsito

Desde los objetivos de la investigación se analiza y trabaja el primer y segundo eje, los cuales se detallan a continuación:

- **Eje temático alimentación y nutrición:** está dirigido al desarrollo de capacidades para el conocimiento del consumo de alimentos relacionado a la forma en que se combinan, la cantidad y frecuencia al ingerirlos que lleve a una práctica saludable del estudiante en los diferentes espacios donde se desenvuelve como la casa, escuela entre otros.
- **Eje temático higiene y ambiente:** se encuentra relacionado al conocimiento de un conjunto de medidas que lleven al desarrollo de prácticas efectivas para la higiene corporal y la actividad física.

El contenido tradicional de la educación para la salud que se imparte todavía en las escuelas, se centra en aprender sobre el cuerpo humano, la alimentación, la importancia de la actividad física entre otros, por ello, la OPS se enfoca en programas desde las escuelas que. “Comprendan las oportunidades de aprendizaje destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. (Gavidia, 2001, p.505)

2.2.1.3 Estrategias de enseñanza y la promoción de la salud

Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud se sitúan desde el constructivismo como aquella.

Corriente pedagógica que postula que el conocimiento no es una mera copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, que se realiza con los esquemas que ya posee, con los que construyó en su relación con el medio que le rodea. (Carretero, 1999, p.21)

Esta corriente según Coll (1999) se organiza en torno a tres ideas fundamentales:

1. El estudiante es el responsable último de su proceso de aprendizaje. Él es quien construye (o más bien reconstruye) los saberes de su grupo cultural, y puede ser un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, incluso cuando lee o escucha la exposición de otros.
2. La actividad mental constructivista del estudiante se aplica a contenidos que poseen; esto quiere decir que el estudiante no tiene en todo momento que descubrir o inventar en un sentido literal todo el conocimiento escolar, debido a que el conocimiento que se enseña en las instituciones escolares es, en realidad el resultado de un proceso de construcción en el nivel social.
3. La función del profesor no se limite a crear condiciones óptimas para que el estudiante despliegue una actividad mental constructiva, sino que debe orientar y guiar explícita y deliberadamente dicha actividad. (p.23-25)

Partiendo de lo señalado se puede concluir que el constructivismo considera al estudiante como el responsable de la construcción y

adquisición de sus aprendizajes, en relación con la enseñanza, que se constituye en un proceso eminentemente participativo y democrático, que tiene en cuenta las características individuales y sociales de los estudiantes.

Desde esta perspectiva, las estrategias de enseñanza representan: “El conjunto de decisiones, procedimientos, que toma el docente para orientar la enseñanza con el fin de promover el aprendizaje en los estudiantes” (Díaz, 2010, p.118).

Estas decisiones que el docente propone están unidas a las actividades que presenta a los estudiantes: “Las actividades son instrumentos para crear situaciones y abordar contenidos que permiten al alumno vivir experiencias necesarias para su propia transformación” (Díaz, 1985, p.168). Es decir las estrategias de enseñanza llegan a su nivel de concreción a través de actividades para el desarrollo de capacidades, que les permita conocer nuevas prácticas de estilos de vida saludables.

Las estrategias de enseñanza se las suele relacionar con los métodos y las técnicas. Se opta por el término estrategia, porque hace referencia a una acción planeada especialmente por el profesor para una situación concreta. Por el contrario, la idea de técnicas o métodos supone que estos son válidos con independencia del contexto y de los fines particulares de una situación de enseñanza concreta. (Fairstein, 2003, p.59-60).

Es así como la promoción de la salud como estrategias de enseñanza se convierte en una oportunidad para: “transmitir conocimiento al alumno, dejarlo que lo descubra, guiarlo en la construcción y construirlo en interacción profesor-alumno” (Fairstein, 2003, p.13).” Todos ellos dirigidos hacia los estilo de vida saludables... que se aprenden durante la niñez y se afianzan en la vida adulta” (Acción por los niños, 2004, p.22).

Al respecto, los contenidos que se pueden trabajar para el desarrollo de capacidades cognitivas desde los objetivos de la investigación son:

Dimensiones de estilo de vida	Contenidos
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Combinación de los alimentos para formar una dieta equilibrada • Cantidad de consumo de los alimentos. • Frecuencia o distribución de la dieta.
Higiene corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Baño y cambio de ropa limpia • Lavado de manos. • • Lavado de los dientes
Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento del cuerpo en actividades cotidianas • Realización de ejercicios • Práctica de deporte

Figura 1. Contenidos en relación a las dimensiones

Adaptado Rofes, Maite. (2006, p.15). Estrategias para la promoción de estilos de vida saludables. Curso del Diplomado de Segunda Especialización Modo Virtual. Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Estos contenidos se planifican y ejecutan en el marco de una sesión de aprendizaje entendida como.

El conjunto actividades pedagógicas que desarrollan los docentes con los educandos, dentro o fuera del aula, en la que se efectúan diversas experiencias, en torno a un tema, contenido, capacidad, competencia u objetivo, con el fin de que los educandos logren aprendizajes, en un corto período de tiempo. (Hidalgo, 2007, p.11)

Responden a tres momentos pedagógicos, llamados comúnmente de inicio, desarrollo y cierre, que plantean lo siguiente desde el MINEDU (2013):

Las actividades de inicio tienen como propósito, comunicar a los estudiantes lo que aprenderán en la sesión, activar o movilizar sus saberes previos, como parte de una evaluación diagnóstica, que servirá como enlace puente para la construcción de nuevos aprendizajes. Propone un reto o conflicto cognitivo, despertar el interés del grupo, dar a conocer los aprendizajes y capacidades que se espera lograr al final de la sesión. También puede ser el momento para recordar lo trabajado en la sesión anterior y su relación con la actual.

En las actividades *de* desarrollo el profesor, acompaña, guía, modela, explica, proporciona información al estudiante, para ayudarle a construir aprendizaje. Para ello brinda un conjunto de estrategias y materiales que facilitan al estudiante, la elaboración de los nuevos conocimientos, así como el desarrollo de capacidades y competencias.

Las actividades deben considerar la diversidad existente en el aula, lo que supone diferenciar acciones metodológicas e incluso prever grupos diferentes trabajando en paralelo tareas distintas. Es importante que el profesor reflexione sobre el tiempo que requerirá para que los estudiantes desarrollen los aprendizajes esperados.

En la actividad de cierre se promueve la metacognición como parte del aprendizaje orientado al mejoramiento continuo de los desempeños que evidencian los estudiantes en el desarrollo de las capacidades. Asimismo las actividades de cierre constituyen una oportunidad para que los estudiantes transfieran o utilicen lo aprendido en nuevas situaciones, por ejemplo; ejecución de prácticas, entrevistas, búsqueda de información, visitas, entre otras, saquen conclusiones de la experiencia vivida, puntualizar las ideas principales del conocimiento tratado o la reflexión sobre cómo lo aprendieron (p, 15 - 16)

Como se puede deducir, estos momentos recogen los cuatro pilares de la Educación propuesto en el Informe Delors de la UNESCO ya que orienta a que el estudiante en cada sesión aprenda a conocer (información), a hacer

(aplicación), a convivir (trabajos grupales) y a ser (Trabajos individuales y evaluaciones). (Hidalgo, 2007, p.22)

En conclusión se puede señalar que las estrategias de enseñanza radican en el compromiso del profesor y la escuela de planificar y poner en práctica sesiones de aprendizaje que permitan el desarrollo de capacidades cognitivas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

2.2.2 Desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludables

2.2.2.1 Capacidades cognitivas

El término está constituida por “Conocimientos de campos diversos como habilidades de distintas clase: intelectuales, sociales, verbales motoras o actitudinales para enfrentar situaciones nuevas, problemas no resueltos que requieren nuevos conocimientos para su solución” (MINEDU 2014, p.14).

Estos conocimientos se convierten en poderosos impulsores de las capacidades, cuando dan lugar a un mayor desarrollo de los procesos cognitivos y se convierten en herramientas para el análisis, síntesis....Sin embargo, si el conocimiento se mantiene al margen de los procesos de análisis y generalización de nuevos conocimientos y soluciones de nuevos problemas, las capacidades no se desarrollan. (Gonzales, 2014, p.22).

Por último se puede afirmar que: “Las capacidades cognitivas surgen y se desarrollan en definitiva, sobre la base de los conocimientos y en relación de los saberes y experiencias del estudiante.... La habilidad es lo alcanzado con el empleo de hábitos y conocimientos” (Gonzales, 2014, p.25).

2.2.2.2 Estilos de vida saludables

El interés por el estudio de los estilos de vida saludables tuvo su punto más álgido en la década de los 80 del siglo pasado: “El concepto... se relaciona con los comportamientos que caracterizan un determinado estilo ejercitado en la vida personal y colectiva” (Gálvez, 2002, p.58).

Sin embargo, es importante resaltar que no existe un estilo de vida único recomendable al que puedan unirse todas las personas sin tener en cuenta el contexto sociocultural, los ingresos económicos, el entorno familiar, la edad, la capacidad física y nivel educativo; los cuales harán más viables y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida.

La Organización Mundial de la Salud en la 31 sesión de su comité regional para Europa, definió estilo de vida como una: “Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales....que podría reducir la mortalidad global hasta en un 43%”. (OMS- 2009). Asimismo las intervenciones que intentan ayudar a las personas a adoptar (o mantener) un estilo de vida saludable comparten una

serie de principios comunes. Algunos de ellos fueron descritos por Blake (2012) de la siguiente manera:

- Las personas deben tener un papel proactivo en el proceso del cambio.
- Adquirir una nueva conducta es un proceso, no un hecho puntual, que a menudo, requiere un aprendizaje basado en aproximaciones sucesivas.
- Los factores psicológicos, como creencias y valores, influyen en la conducta y ésta a su vez, influye en los valores y en la experiencia de las personas.
- Las relaciones y las normas sociales tienen una influencia sustantiva y persistente.
- La conducta depende del contexto en que ocurre; la gente influye y está influenciada por su entorno físico y social.
- Cuanto más beneficiosa o gratificante es una experiencia, más posibilidades hay de que se repita; cuanto más perjudicial, menos probable es que se repita (p.63)

Una de las teorías clave que se pueden aplicar para trabajar los estilos de vida desde el aula es, la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977) y Rotter (1966) que analizan los procesos de aprendizaje que se dan en el estudiante sirven de base para entender la socialización del estilo de vida. Sin embargo se debe poner atención a que un estilo de vida saludable está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.

Es así que diversas investigaciones realizadas por la OMS han demostrado como más influyentes en un estilo de vida saludable la higiene corporal, alimentación saludable y actividad física.

2.2.2.2.1 Higiene corporal y las prácticas saludables

La higiene es un concepto que va más allá de la limpieza, ya que toma en cuenta una serie de aspectos que llevan a mejorar la salud psicológica y social; por ello es importante que los niños (as) aprendan a conocer y valorar la higiene como medida que les permite un acercamiento con los demás y un mayor bienestar personal. En consecuencia, la escuela debe realizar actividades desde la enseñanza para que los niños y niñas adquieran conocimientos básicos de higiene corporal que les ayude a mejorar las condiciones para un estilo de vida saludable y prevención de enfermedades.

2.2.2.2.1.1 Higiene corporal

“Está constituida por el conjunto de cuidados que necesita el cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable... Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad” (Delgado y Tercedor, 2002).

Convirtiéndose así, la higiene corporal en una práctica que permite disminuir las enfermedades causadas por microorganismos reduciendo las contaminaciones entre individuos. Sin embargo, se debe tener en cuenta que no todos los microorganismos como los virus, bacterias y hongos dañan

el cuerpo humano; por ello la higiene corporal debe estar destinada a reducir las contaminaciones de organismos patógenos entre individuos y respetar al mismo tiempo las que se localizan de manera normal en distintas partes del cuerpo humano, así como aquellas que se alojan en el interior. Estos aspectos llevan a determinar el aseo corporal de los estudiantes hacia la enseñanza de hábitos de higiene, como fuente de bienestar personal y vivencias agradables que lo lleve a sentirse a gusto consigo mismo y con los demás; a cuidar y valorar su propio cuerpo; esta debe incluir el baño diario, cambio de ropa y lavado de manos y dientes.

Entre los hábitos de higiene corporal que se pueden trabajar en el aula con los estudiantes de primaria, señalan Villegas y Ortín (2003.p.1-3)) los siguientes que a continuación se describen:

2.2.2.2.1.2 Baño y cambio de ropa

El baño es considerado como la primera regla de higiene que debe de enseñarse a los estudiantes a realizarse diariamente incluyendo el lavado de cabello para contrarrestar el sudor y los restos de polvo, grasa de la piel producto de las condiciones climáticas evitando así producir las afecciones a la piel, piojos, caspa, picazón y dientes entre otras.

La función del profesor o profesora en cuanto al tema es señalar a los estudiantes los beneficios de la práctica del baño diario, las recomendaciones de realizarlo como mínimo tres veces al día: al levantarse, al regresar del colegio y antes de acostarse para prevenir los

malos olores, puesto que las actividades que efectúan y los cambios corporales que atraviesan lo ameritan. A secarse muy bien, el cambio periódico de la ropa dándole mayor importancia al cambio diario de ropa interior y de medias. A usar ropas cómodas, no muy ajustadas de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día y estación del año, por ejemplo; si van a realizar actividad física deben usar ropa adecuada como camiseta, medias, zapatillas, entre otras; que los baños fríos a temperatura inferior a 20 °C son estimulantes y alivian la fatiga después del ejercicio físico, mientras que los baños tibios son recomendables por su efecto sedante, así como por su contribución a la movilización y el arrastre del sudor, las grasas y el polvo de la piel entre otros y a realizar el lavado de los dientes acompañado de un correcto cepillado después de consumir un alimento y cada comida.

2.2.2.2.1.3 Lavado de maños

Las manos, por su relación directa y constante con el medio ambiente , son uno de los más importantes transmisores de infecciones sean estas intestinales, neumonía, en los ojos y boca .Es por ello que en el año 2008 la OMS y OPS señaló el 15 de octubre como el “Día Mundial del Lavado de Manos”, con la finalidad incrementar la concientización y comprensión de su importancia como un medio efectivo y asequible para prevenir enfermedades, además de motivar a los niños y niñas para hacerlos “embajadores del lavado de manos” buscando asegurar el cambio sostenido de conducta.

Estas organizaciones señalan que cuando se trata de compartir buenas prácticas de higiene, los niños y niñas suelen ser más, entusiasta y abierto a nuevas ideas y pueden actuar como agentes de cambio y transmitir las “lecciones de lavado de manos” que aprenden en la escuela a sus hogares y comunidades; por lo que recomiendan que se debe enseñar a los estudiantes a lavarse las manos después de ir al baño, antes de cada comida y cada vez que llegue a su casa de la calle y siempre que estén sucias.

Indican también que el profesor o profesora debe explicar claramente a los estudiantes que el lavado de manos apropiado requiere jabón ,cepillo y una pequeña cantidad de agua y secarse bien; que el uso del jabón permite disolver la grasa y eliminar los gérmenes que producen enfermedades Lavarse las uñas utilizando un ya que su estructura hace que se acumule fácilmente restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad favoreciendo la proliferación de microorganismos, por lo que es aconsejable cortárselas frecuentemente.

2.2.2.2 Alimentación saludable

La alimentación saludable demanda de una educación nutricional que debe promoverse a los niños y niñas desde las sesiones de aprendizaje en el aula ya que los conocimientos y prácticas adquiridas en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios.

La educación en materia de nutrición...está centrada...en una serie de actividades de aprendizaje cuyo objetivo es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios...Este enfoque, que se centra en las personas, su estilo de vida, sus motivaciones y contexto social, parte de una metodología basada en la acción. ... se ha desarrollado en varias direcciones, como por ejemplo...la nutrición y la promoción de la salud. (FAO, 2006, p.6).

Lo anteriormente expuesto lleva a diferenciar el término alimentación y nutrición tal como se expone a continuación.

Alimentación: conjunto de actividades y procesos por los cuales se toman los alimentos del exterior que aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida. Es un acto voluntario y consciente y por lo tanto, susceptible de educación. Mientras que nutrición es el proceso fisiológico mediante el cual el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un acto involuntario e inconsciente que depende de determinadas funciones orgánicas como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos. (FAO, 2011, p.21)

Por ello se hace necesario que en las escuelas, el profesor o profesora trabaje con los estudiantes, conocimientos relacionados a nutrientes que el cuerpo necesita para poder crecer, desarrollarse sanamente y la importancia de una alimentación para el cuidado de la salud, que ayude a combatir problemas como la desnutrición y obesidad en niños, niñas.

Para tal efecto la cantidad de alimentos y nutrientes para una dieta infantil deben permitir cubrir sus exigencias orgánicas, tomando en cuenta sus características, costumbres propias de su edad y actividad ; orientadas a las consideraciones planteadas por la Red Peruana de Alimentación y nutrición (RPAN 2011) , que señalan lo siguiente a consumir:

- Leche y sus derivados como quesos y yogurt: Estos deberían ser consumidos diariamente, ya que aportan calcio y proteínas.
- Carnes, por su aporte de proteínas, hierro y zinc. El pescado como carne preferida ya que contienen grasas que aportan al desarrollo del cerebro del niño. En segunda opción se ubican las carnes blancas, y como tercera opción están las carnes rojas y vísceras, que podrían ser consumidas con menor frecuencia y en menor cantidad ya que contienen grasas saturadas y colesterol.
- Consumo de frutas y verduras, diariamente ya que aportan pocas calorías y contienen vitaminas, minerales y fibra que benefician grandemente al organismo.
- Los aceites crudos, aportan ácidos esenciales; se deben preferir los de origen vegetal (oliva, girasol, maíz) y se deberían consumir principalmente crudos (aliños de ensalada o con las menestras).
- Consumir frituras solo en forma ocasional.
- Pocos alimentos procesados, pocos “dulces” y suficiente cantidad de agua.
- Es importante tener cuidado con el consumo de azúcar y sal, en ambos casos debería ser en poca cantidad. En el caso de azúcar cuidar

el consumo de dulces, golosinas y bebidas; y en el caso de la salud cuidar el consumo de snacks (papas fritas, entre otros).

Información que se complementa con la figura presentada:

Grupos	Agrupación	Cantidad al	Aporte nutricional
1	Cereales, Tubérculos y Menestras	2 a 4	Proteínas, calcio, vitamina A
2	Verduras	6 a 11	Carbohidratos, fibra, hierro y vitaminas
3	Frutas.	2 a 5	Carbohidratos, vitaminas, y minerales y
4	Lácteos y derivados	2 a 6	Carbohidratos y fibras
5	Carnes, Pescados y Huevos	1 a 5	Proteínas, grasas, hierro
6	Grasas y Azúcares	2 a 4	Carbohidratos y grasas

Figura 2. Contenidos de nutrientes

Esta clasificación toma en cuenta el contenido de nutrientes que aporta cada agrupación de alimentos, los cuales fueron establecidos por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) a través del Documento Técnico del 2006 “Nuevo Sistema Peruano de Agrupación de Alimentos”, el cual tiene como finalidad servir de guía para la enseñanza de los principios básicos de un régimen alimentario equilibrado y facilitar la selección y combinación adecuada de los alimentos sobre la base de los

requerimientos nutricionales de cada individuo, con relación a su actividad y estado fisiológico, a fin de mantener o elevar su nivel de alimentación-nutrición y salud.

Para tal fin se debe tomar en cuenta que el consumo de los alimentos para los estudiantes estén distribuidos en cinco comidas: tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios (lonchera, lonche), cuya función dentro de la dieta saludable es proporcionar la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas. En consecuencia los refrigerios no deben suplir ni el desayuno ni la comida, de lo contrario pueden ser fuente de muchos de los problemas alimenticios que están relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Es importante destacar que si un niño o niña no desayuna presentará dificultades para rendir en la escuela debido a la pérdida de glucosa en la sangre (hipoglucemia); de ahí que necesitará por tanto, durante el recreo alimentos de elaboración industrial y dulces, que no forman parte de una alimentación saludable para contrarrestar el mal.

Y que las porciones que se consuman de los alimentos en cada comida sean adecuadas para la edad del estudiante, estilo de vida, entre otros factores; llegando así a formar parte de la dieta equilibrada que aporta los nutrientes y energía en cantidades que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de una rutina de ejercicios o actividad física que ayuda a la salud física y mental.

En referencia a lo señalado; los resultados de la encuesta nacional de Ingresos y gastos de los hogares urbanos y rurales Perú 2011-2012, señalan que los alimentos y bebidas no alcohólicas, constituyen el principal gasto dentro del consumo de los hogares a nivel nacional (24,4%) , siendo los 20 productos de mayor consumo, en orden de importancia son : el pan corriente, arroz blanco, colas y/o gaseosas, leche entera en funda, pechuga, alas y piernas de pollo, pollo entero, queso de mesa, aceite de palma africana, huevos de incubadora, agua sin gas purificada, carne de res, azúcar refinada, papa, atún, tomate, cebolla. Entre otros concentran el (52%) del gasto en alimentos y bebidas no alcohólica, ello aunado a los resultados obtenidos de la encuesta sobre los comportamientos en salud de los estudiantes de 3º y 4º grado de primaria a nivel nacional realizado por el Ministerio de Salud en el año 2003 que señalan lo siguiente:

Del total de alumnos de 3º y 4º grado de primaria, el 41.2% reportaron haber consumido dos o más veces menestras el día anterior a la encuesta; el 12.9% haber consumido tres o más vasos de leche; el 46.0% haber consumido fruta dos o más veces el día y el 45.1% haber consumido verduras dos o más veces el día.

Se considera que una “ración alimentaria” es la cantidad de alimentos que habitualmente suele ser consumido, teniendo en cuenta que para conseguir una alimentación equilibrada cualitativamente, se debe consumir un determinado número de raciones de cada grupo de alimentos, así, de esta forma se consigue el llamado equilibrio cualitativo de la dieta, que es suficiente para mantener a una población sana. (Castro, 2010, p.41).

2.2.2.2.3 Actividad Física

El avance de la tecnología, los cambios sociales, el trabajo de los padres, la inseguridad ciudadana, han hecho que los niños, niñas pasen menos tiempo al aire libre practicando una actividad física, deporte, juego entre otros; acercándose de esta manera a convertirse en personas sedentarias.

La actividad física en las últimas décadas es considerada como uno de los determinantes de estilos de vida saludable necesario para la prevención de enfermedades crónicas. Toma en cuenta las acciones que el estudiante puede realizar durante el día como, caminar, correr, bailar, jugar, pasear, desplazarse en patines, bicicleta o escúter, saltar, o subir las escaleras, ayudar en las tareas del hogar, realizar educación física, gimnasia, natación, practicar algún deporte, entre otras.

De ahí que los organismos Internacionales como la OMS y OPS, han impulsado y aprobado desde el año 2004 la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, planteando a los países integrantes entre ellos el Perú, la implementación de mecanismos para la promoción de una alimentación saludable y la actividad física en los niños niñas; es por ello que hablar de la actividad física como estilo de vida saludable, es hoy en día un tema presente en el ámbito educativo peruano, que se ha tomado muy en cuenta en el nivel secundario formando parte del aumento de horas pedagógicas a la jornada completa destinada a la educación física en algunas Instituciones Educativas del país pero se ha dejado muy de lado en el nivel primaria.

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. (OMS, 2010, p.7)

Es necesario señalar que el ejercicio físico corresponde a un subgrupo de actividad física, que necesita ser planificado, estructurado, y realizado repetida veces para mantener o mejorar uno o más componentes de la forma física. Mientras que el deporte es el ejercicio que se realiza siguiendo unas normas y con un espíritu competitivo o de ocio, en el que se hacen pruebas de agilidad, destreza o fuerza.

La actividad física es una variable de difícil medición, en la que se deben tener en cuenta diversos componentes, como su intensidad, frecuencia y duración.

Intensidad: Se define como el grado de esfuerzo que exige una actividad física y se puede medir como: ligera, moderada y vigorosa.

Intensidad	Descripción	Actividad física
Ligera	<ul style="list-style-type: none"> - El corazón late un poco más rápido de lo normal - Se puede hablar y cantar durante la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caminata ligera - Ejercicios de elasticidad - Barrer o hacer trabajo de Jardinería ligero.
Moderada	<ul style="list-style-type: none"> - El corazón late más rápido de lo normal - Se puede hablar pero no cantar durante la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caminata rápida - Clases de aeróbicos - Levantamiento de pesas ligeras o moderadas - Bailar - Pasear en bicicleta - Hacer limpieza general de una casa
Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> - El número de latidos del corazón aumenta mucho más - No puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio en las máquinas - Voleibol - Futbol - Trotar o correr - Desplazamientos rápidos en bicicleta - Nadar

Figura 3. Descripción de la actividad física

Fuente: Centro de Investigación para el Fomento de Salud de la Universidad de Washington (2006), p.2

Frecuencia: Se refiere al número de veces que se desarrolla la actividad física durante la semana.

Duración: Tiempo durante el cual se realiza la actividad física.

2.2.2.2.3.1 Recomendaciones para la actividad física en los escolares

Son tomadas desde las directrices específicas para niños de 6 a 12 años de la National Association For Sport and Physical Fitness and Sports (1988), que enuncian lo siguiente:

1. Los niños deben acumular un mínimo 60 minutos y hasta varias horas de actividad física apropiada para su edad en la mayor parte sino en todos los días de la semana. La acumulación diaria debe incluir actividad física moderada y vigorosa la mayor parte de la cual es de carácter intermitente.
2. Los niños deben participar en varios intervalos de actividad física de 15 minutos o más.
3. Los niños deben participar cada día en una variedad de actividades apropiada, diseñadas para mejorar la salud, el bienestar, la forma física y producir beneficios.
4. Largos periodos de inactividad (períodos de dos horas o más) disuaden a los niños, especialmente durante las horas diurnas.

También establece que en la mayoría de los niños la actividad física será intermitente por la naturaleza de su comportamiento y que para obtener beneficios el 50% de la acumulación se ha de deber a episodios de ejercicio de 15 minutos de duración o incluso más. Estos episodios pueden

tener lugar durante el recreo, la educación física, los periodos de juego o la práctica deportiva y deben intercalar periodos de descanso o recuperación. Se debe tener en cuenta que. “Caminar rápido debe ser considerado como actividad de intensidad moderada y que la actividad física vigorosa continuada, no debe esperarse en la mayoría de los niños. (Hernández, 2010, p.147)

Con referencia a lo descrito la OMS (2010) recomienda para los niños y adolescentes de 5 a 17 años tener en cuenta que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica (sirve para trabajar la resistencia y la capacidad pulmonar), ejemplo caminar, montar bicicleta, bailar, correr, natación, etc. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades anaeróbicas (abdominales, gimnasia, carreras cortas) que refuercen, en particular, los músculos y huesos.
- Los deportes son considerados actividades anaeróbicas y aeróbicas y debe de practicarse por lo menos dos veces a la semana.(p,11)

La actividad física en esta etapa debe ir orientada en base a juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicio programado y no tanto al rendimiento deportivo. Todas estas actividades deben estar bajo un contexto familiar, de la escuela o en base a actividades comunitarias y es una etapa decisiva en la adquisición y

consolidación de los estilos de vida, teniendo así un estilo de vida activo. Los objetivos de la práctica de actividad física en esta etapa son fundamentalmente la mejora de funciones cardiorrespiratorias y musculares, además de la salud ósea y la reducción del riesgo de enfermedades de trastornos de conducta alimentaria. (Hernández 2010, p.38-39)

Es por ello que el Currículo Nacional de Educación Básica el (Ministerio de Educación 2016).Plantea como una de las competencias el asumir una vida saludable. Esta competencia implica la combinación de capacidades relacionadas con la práctica de actividad física, alimentación e higiene personal y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional). Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

2.3 Definiciones conceptuales

Actividad física

Reconocimiento de actividades que se relacionan con el movimiento del cuerpo en actividades cotidianas y planificadas que requieren de un entrenamiento físico que ayudan a la adquisición de un estilo de vida saludable (Hernández, 2010).

Alimentación saludable

Resalta la importancia del conocimiento de la selección de alimentos y nutrientes en cantidades y frecuencia para satisfacer los requerimientos del organismo acompañado de una dieta saludable (Gonzales 2014).

Desarrollo de capacidades cognitivas

Todos aquellos conocimientos acompañados o de un proceso de enseñanza que debe adquirir el estudiante relacionados con la alimentación e higiene corporal y actividad física, como componentes fundamentales de estilos de vida saludable (Lanata, 2012)

Estrategias de enseñanza

Conjunto de actividades que planifica y ejecuta el profesor o profesora en un tiempo determinado dentro de una sesión de aprendizaje, establecidas para el desarrollo de capacidades destinadas a la adquisición de conocimientos de estilos de vida saludable para la alimentación, higiene corporal y actividad física en estudiantes de primaria (Ministerio de Educación 2010).

Higiene corporal

Comprende una serie de acciones como el baño diario, lavado de manos y dientes que permitan un bienestar personal y la relación con los demás (Lanata, 2012).

Promoción de la salud

Estrategia de enseñanza que proporciona actividades para que el profesor o profesora lo aplique en el aula, destinada al desarrollo de capacidades

para el conocimiento de los estilos de vida saludables, en estudiantes de primaria (OPS, 2012).

2.4 Formulación de hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Las estrategias de enseñanza desde promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludables en estudiantes de cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.

2.4.2 Hipótesis específicas

- Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas de higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.
- Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas de alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.

- Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas de actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” distrito de Independencia Cono Norte de Lima.

2.4.3 Variables

2.4.3.1 Variable independiente:

Estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud

2.4.3.2 Variable dependiente

Desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludables.

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la investigación

El trabajo de investigación consignó un diseño no experimental, nivel cuasiexperimental, conformado por un grupo experimental que recibió las estrategias de enseñanza desde la promoción y un grupo de control que no la recibió. Ambos grupos fueron evaluados con el mismo instrumento de medida en dos ocasiones cuestionario de entrada (pre test) ante de aplicar las estrategias y cuestionario de salida (postest) después de aplicarlas, coincidiendo en tiempo (setiembre-noviembre). Las diferencias obtenidas entre los dos grupos en el pre- test y post test permitieron la comprobación de la hipótesis general y las específicas; lo que condujo a asignarle una validez interna al estudio y la generalización del mismo como punto que se tomó en cuenta para la validez externa.

Los diseños univariantes bivalentes corresponden a experimentos en los cuales se manipula una sola variable independiente, de la cual se toman dos valores .Es decir, tienen dos condiciones y requieren de dos grupos: uno

experimental, expuesto a la acción de X y otro de control, no sometido a tal acción (Alarcón 2013, p.101).

Grupos	GE	GC
Pretest-cuestionario de entrada	Y1	Y2
Tratamientos	T1	no
Postest-cuestionario de salida	Y3	Y4
Comparación	Y1	Y2

Figura 4. Diseño de grupos aleatorios “antes y después”, con un grupo experimental y un grupo de control. Grupo experimental (GE), grupo de control (GC), se le toma una medida de la variable dependiente a ambos grupos, a fin de determinar su estado inicial. Después de someter a la acción de la variable independiente al grupo experimental, se mide nuevamente la variable dependiente en los dos grupos utilizando el mismo instrumento. Fuente: Alarcón, R. (2013,108).

Para establecer la equivalencia entre los dos grupos se determinaron criterios de inclusión y exclusión, los cuales permitieron el manejo de las variables intervinientes

Criterio de inclusión	Criterio de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes del nivel primario. - Estudiantes matriculados en el 4º grado de primaria. - Estudiantes con regular asistencia al centro educativo. - Número equitativo de estudiantes hombres y mujeres. - Estudiantes hombres y mujeres con el mismo rango de edad. - Estudiantes que rindieron el cuestionario de entrada (pre test) y el Cuestionario de salida (post test). 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes con asistencias irregulares a clases. - Estudiantes con notas sobresalientes. - Estudiantes con dificultades para la comprensión lectora y escritura. - Estudiantes con necesidades educativas especiales - Estudiantes que supera el rango de edad para el grado de estudio - Estudiantes que no rindieron el cuestionario de entrada (pre test) o el Cuestionario de salida (post test).

Figura 5. Descripción de los criterios de inclusión y exclusión.

El enfoque de la investigación fue cuantitativo ya que asignó números a los datos obtenidos, los cuales sirvieron para realizar el análisis descriptivo de éstos y la prueba de hipótesis utilizando un estadístico de prueba no paramétrico, Kolmogórov-Smirnov que permitió el análisis de normalidad e inferencial, que determinó las distribuciones de probabilidad entre las variable y sus dimensiones en el cuestionario de entrada y salida en relación al el grupo de control y experimental.

3.2 Población y muestra

La población que constituyó la investigación estuvo delimitada por las cuatro secciones (A, B, C, D) del 4º grado de primaria de la IE 3050 “Alberto Hurtado Abadía” compuesta por 133 estudiantes.

La muestra fue no probalística e intencionada ya que de las cuatro secciones del 4º grado de primaria, se tomó en cuenta dos de ellas, la C que formó parte del grupo experimental y la D del grupo de control ,conformada por 57 estudiantes que constituyeron el 43% de la población.

Tabla 1:

Número de estudiantes de la muestra

GRUPO	AULA	SECCIÓN	ESTUDIANTES
Experimental	1	C	31
Control	2	D	26
		Total	57

Datos obtenidos del documento oficial lista de asistencia de las secciones C y D E. 3050 “Alberto Hurtado Abad” 2015.

Con referencia al número de estudiantes por sección, se puede observar que cumplen con las normas establecidas por el Ministerio de Educación para contribuir a un buen desempeño de la actividad pedagógica y adquisición de aprendizajes.

De los 57 estudiantes que formaron parte de la muestra, 47 (82%) participaron en la aplicación del cuestionario instrumento de la investigación, de los cuales se tomó en cuenta a 38 (80%) de ellos para el procesamiento de los datos. Es así que en la sección C, de los 31 estudiantes registrados en la lista oficial de asistencia que formaron parte del grupo experimental, resolvieron el cuestionario de entrada (Pre test) 25 (80%) y el de salida post test 24 (77%). Mientras que los de la sección D, grupo control, de los 26 estudiantes registrados, 22 (85%) resolvió el cuestionario de entrada y 21 (80%) el de salida.

Tabla 2:

Número de estudiantes que participó en los resultados

GRUPO	AULA	SECCIÓN	ESTUDIANTES PARTICIPANTES	ESTUDIANTES CONSIDERADOS
Experimental	1	C	25	19
Control	2	D	22	19
		Total	47	38

Datos obtenidos de los cuestionarios de entrada y salida aplicados a los estudiantes de las secciones "C" y "D", IE 3050 "Alberto Hurtado Abad", setiembre-octubre 2015.

Para conformar la muestra final de la investigación se tomó en cuenta los criterios de exclusión e inclusión señalados para el estudio que se detalla a continuación:

- En el grupo de control (sección D), rindieron el cuestionario de entrada 22 estudiantes y el cuestionario de salida 21, por lo que se procedió a excluirlo del cuestionario de entrada al estudiante que no rindió el cuestionario de salida
- En el grupo de control (sección D), se excluyó a dos estudiantes porque superaban el rango de edad (11 años) para el grado de estudio, tanto del cuestionario de entrada como el de salida.
- En el grupo experimental (sección C) se excluyó a dos estudiante ya que excedían el rango de edad (11 años) para el grado de estudio, tanto del cuestionario de entrada y salida y los estudiantes N° 11 y 19 porque tenían necesidades educativas especiales.
- De esta manera se contó con 19 estudiantes para el grupo de control y 21 para el grupo experimental.

- Del grupo experimental (sección C), se excluyó a dos estudiantes al azar que correspondían al sexo masculino; tanto del cuestionario de entrada como el de salida, para llegar a un balance con el grupo de control. De esta manera los resultados se obtuvieron de 19 estudiantes que formaron parte del el grupo experimental y 19 del grupo de control conformado, ambos grupos por 10 hombres y 9 mujeres, cuyo rango de edad fluctúan entre los 9 años, 18 (42%) estudiantes y 10 años, 20 (52%) estudiantes).

Tabla 3:

Estudiantes de la muestra por sexo y edad

Edad	Sección	Sexo			
		Mujeres		Hombres	
		#	%	#	%
9	Experimental	5	27.8	6	30.0
	Control	5	27.8	2	10.0
10	Experimental	4	22.2	4	20.0
	Control	4	22.2	8	40.0
		18		20	

Datos obtenidos a partir de los cuestionarios de entrada y salida aplicados a los estudiantes de las secciones “C” y “D”, IE 3050 “Alberto Hurtado Abad”, setiembre-octubre 2015.

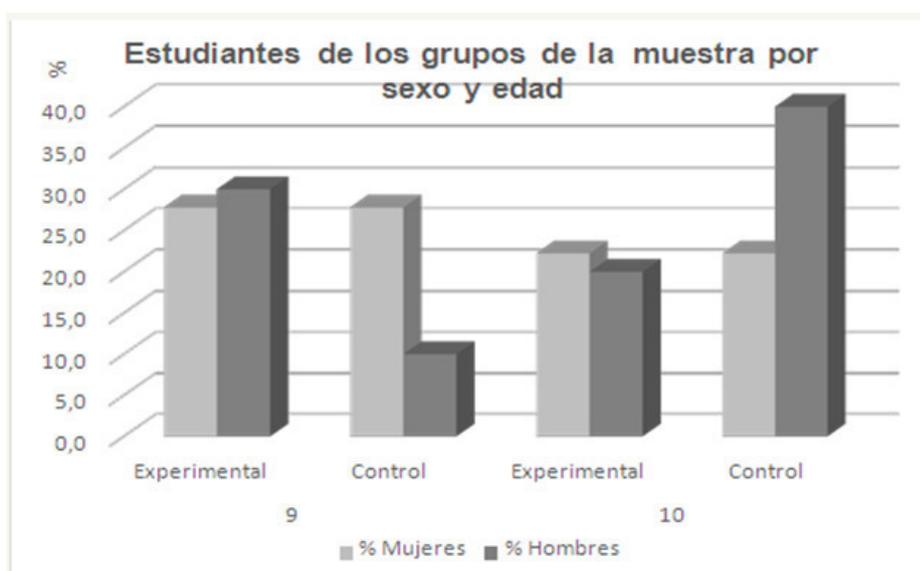


Figura 5. Relación de estudiantes de la muestra por sexo y edad.

Cabe indicar que la IE “3050 Alberto Hurtado Abadía” fue parte del Proyecto de Desarrollo de Instituciones Educativas del distrito de Independencia (PIEDI) 1986-2002 donde se trabajó entre otros aspectos educativos la estrategia de la promoción de la salud.

El PIEDI, constituyó un esfuerzo de concertación de experiencias y voluntades de la Coordinadora de Innovaciones Educativas (CIE) - integrada por las instituciones Fe y Alegría, Cide, Educalter, Kallpa, Tarea y la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH). Se sumó a este esfuerzo, el grupo empresarial “Perú 2021: Una Nueva Visión”, que se comprometió a financiar los seis los seis años de proyecto (1997-2002).

En la actualidad la IE forma parte de la Red de Escuelas Líderes del Ministerio de Educación a nivel nacional, trabaja el tema de promoción de la salud en coordinación con el Ministerio de Salud y Educación, cuenta con botiquín y comedor escolar, proyecto de reciclaje, biohuerto y con convenio con los establecimientos de salud de su jurisdicción.

3.3 Operacionalización de las variables

3.3.1 Variable independiente: Estrategia de enseñanza desde la promoción de la salud

	Grupo					Grupo de					
	Etapas	Pasos	Control	Instrumentos		Etapas	Pasos	Control	Instrumentos		
Aplicación estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud	Inicio de la sesión	1) Motivar	✓	Ficha de control	Inicio de la sesión			Ficha de control			
		2) Recojo de saberes	✓								
	Desarrollo de la sesión	1) Presentación de la información	✓		Desarrollo de la sesión	Presentación de la información	✓				
		2) Práctica de los aprendizajes	✓								
	Cierre de la sesión	1) Resumir la información sintetizar	✓		Cierre de la sesión	Evaluación de los aprendizajes	✓				
		2) Evaluación de los aprendizajes	✓								
						Sin aplicación estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud					

FICHA DE CONTROL VARIABLE INDEPENDIENTE – GRUPO EXPERIMENTAL

ETAPAS	PASOS	INDICADORES	SI	NO
Inicio	Motivar	Presenta y explica el contenido de la sesión.	✓	
		Las actividades, despiertan el interés frente al tema.	✓	
		Aplica estrategias / recursos motivadores de acuerdo a los contenidos y al contexto.	✓	
		Utiliza técnicas de animación para mantener la atención y disciplina de los estudiantes.	✓	
	Recojo de saberes	Las actividades exploran los conocimientos previos de los estudiantes suscitando el interés por el tema.	✓	
		Genera conflicto cognitivo en los alumnos y propicia que los alumnos relacionen las capacidades propuestas con los saberes previos.	✓	
Desarrollo	Presentación de la información	Relaciona el aprendizaje nuevo con los saberes previos de los estudiantes en el momento de la explicación del contenido de la sesión.	✓	
		Utiliza materiales educativos impresos y no impresos para el desarrollo de las actividades.	✓	
		Dosifica adecuadamente el tiempo en función a los ritmos de aprendizaje de los estudiantes y el tiempo señalado para la sesión.	✓	
	Práctica de aprendizaje	Propicia el aprendizaje individual y cooperativo (en grupo) en los estudiantes.		✓
		Desarrolla actividades y utiliza técnicas que promueven la atención, participación e interés de los estudiantes.		✓
		Las actividades propician la puesta en práctica de los nuevos aprendizajes a nuevas situaciones.		✓
Cierre	Resumir la información	Presenta un resumen general del contenido tratado en la sesión.		✓
	Evaluar los aprendizajes	Utiliza técnicas e instrumentos de evaluación.		✓
		Orienta la reflexión de los estudiantes sobre sus aprendizajes (metacognición).		✓
		Revisa y analiza con los estudiantes sus aprendizajes.		✓

FICHA DE CONTROL VARIABLE INDEPENDIENTE – GRUPO CONTROL

ETAPAS	PASOS	INDICADORES	SI	NO	
Inicio	Motivar	Presenta y explica el contenido de la sesión.		✓	
		Las actividades, despiertan el interés frente al tema.		✓	
		Aplica estrategias / recursos motivadores de acuerdo a los contenidos y al contexto.		✓	
		Utiliza técnicas de animación para mantener la atención y disciplina de los estudiantes.		✓	
	Recojo de saberes	Las actividades exploran los conocimientos previos de los estudiantes suscitando el interés por el tema.		✓	
		Genera conflicto cognitivo en los alumnos y propicia que los alumnos relacionen las capacidades propuestas con los saberes previos.		✓	
Desarrollo	Presentación de la información	Relaciona el aprendizaje nuevo con los saberes previos de los estudiantes en el momento de la explicación del contenido de la sesión.	✓		
		Utiliza materiales educativos impresos y no impresos para el desarrollo de las actividades.	✓		
		Dosifica adecuadamente el tiempo en función a los ritmos de aprendizaje de los estudiantes y el tiempo señalado para la sesión.	✓		
	Práctica de aprendizaje	Propicia el aprendizaje individual y cooperativo (en grupo) en los estudiantes.	✓		
		Desarrolla actividades y utiliza técnicas que promueven la atención, participación e interés de los estudiantes.		✓	
		Las actividades propician la puesta en práctica de los nuevos aprendizajes a nuevas situaciones.		✓	
	Cierre	Resumir la información	Presenta un resumen general del contenido tratado en la sesión.		✓
		Evaluar los aprendizajes	Utiliza técnicas e instrumentos de evaluación.	✓	
			Orienta la reflexión de los estudiantes sobre sus aprendizajes (metacognición).		✓
Revisa y analiza con los estudiantes sus aprendizajes.					

3.3.2 Variable dependiente: Desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludable

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Alimentación saludable	Frecuencia o distribución de la dieta.	<ul style="list-style-type: none"> - Dos veces - Tres veces - Otras
	Dieta suficiente: que cubra las necesidades nutricionales.	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiente - Normal - Excesiva
	Dieta equilibrada: nutrientes en proporción adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> - Plásticos o formadores: alimentos donde predominan las proteínas y el calcio. Carne, leche, huevo, legumbres, etc. - Energéticos: alimentos ricos en hidratos de carbono y/o grasas. Papa, camote, fideos, pan, dulces, frutas secas, etc. - Reguladores: alimentos ricos en vitaminas, minerales. Verduras, frutas, hortalizas, agua, etc.
Higiene corporal	Baño y cambio de ropa	<ul style="list-style-type: none"> - Diario - Interdiario. - Varias veces al día
	Lavado de manos	<ul style="list-style-type: none"> - Antes y después de cada comida - Antes y después de usar los servicios higiénicos y cada vez que estén sucias
	Lavado de los dientes	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez al día - Dos veces al día - Tres veces al día - Más de tres veces al día
Actividad física	Actividad: movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos sea en actividades cotidianas.	<ul style="list-style-type: none"> - Al llegar a su casa - Recreo - Educación física
	Ejercicios: actividad física, planificada y repetida	<ul style="list-style-type: none"> - Duración - Frecuencia - Intensidad
	Deporte: requiere de entrenamiento físico con propósito competitivo	<ul style="list-style-type: none"> - Duración: tiempo durante el cual se realiza la actividad física. - Frecuencia: número de veces que se desarrolla la actividad física durante la semana - Intensidad: número de veces que se desarrolla la actividad física durante la semana

3.4 Técnicas para la recolección de datos

La presente investigación utilizó para la obtención de los datos la técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario, elaborado por la investigadora, que tomó en cuenta las tres dimensiones planteadas para el estudio de la variable dependiente, conformado por 17 preguntas de respuesta cerrada en donde el estudiante pudo anotar o seleccionar más de una opción o categoría de respuesta ya que éstas no eran mutuamente excluyentes (ver anexo N° 2). Las preguntas de la 1 a la 5 tomaron en cuenta los contenidos relacionados a la dimensión alimentación saludable, donde el estudiante anotó la hora y lugar del consumo de las cinco comidas, cuatro alimentos en cada comida que más consumía durante la semana, la cantidad en un día y las veces a la semana. Citaron también los cuatro alimentos que más compraban en el kiosco de su Institución Educativa.

La dimensión higiene personal tomó en cuenta las preguntas de 6 a la 11, en las cuales el estudiante registró las veces que realiza el baño, cambio de ropa, lavado de manos y dientes.

Por último la dimensión sobre la actividad física le correspondió las preguntas 12 a la 17, donde el estudiante subrayó las actividades físicas que realizaba en la escuela durante la educación física, recreo, casa, aquellas que practica de forma planificada y los deportes que practica determinando la frecuencia, intensidad y duración.

La revisión lógica del instrumento se sometió a consulta de tres jueces con experiencia como profesores de primaria y asesorías de prácticas pre profesionales a estudiantes de pregrado de las facultades de educación en universidades públicas y privadas, los cuales señalaron a través de una valoración, su opinión de factibilidad del instrumento para ser aplicado. Mientras que la revisión empírica se realizó mediante la aplicación del mismo en una prueba piloto a 10 estudiantes del 4º grado de primaria de la IE María Parado de Bellido ubicada en el cercado de Lima y Fe y Alegría N° 2 situada en el distrito San Martín de Porres.

Para la validación interna del instrumentó se utilizó la prueba estadística alfa de Cronbach, obteniéndose una buena consistencia interna, con un coeficiente de 0,722.

Estos procesos permitieron verificar la consistencia conceptual y de comprensión del instrumento y realizar los ajustes pertinentes al mismo.

El instrumento fue aplicado personalmente por la responsable de la investigación a la totalidad de estudiantes de las dos secciones que formaron parte de la muestra en dos momentos como: pre test (cuestionario de entrada) y pos test (cuestionario de salida).

3.5 Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos

El procesamiento de los datos se llevó a cabo a través del programa estadístico informático SPSS versión 23, el software Excel, Word que permitieron obtener una estadística descriptiva ,presentada mediante tablas y figuras que expresaron los resultados en datos porcentuales del estudio de investigación.

Es así que acorde a un análisis previo de los datos obtenidos en las muestras distribuidas de acuerdo a los grupos experimental y control, se codificaron a partir de una escala de medición ordinal definida por el investigador.

Estos resultados se analizaron a razón de encontrar la distribución de normalidad antes de aplicar las pruebas estadísticas necesarias para el análisis inferencial. Al contar con más de 30 estudiantes por contraste de datos ($n > 30$ sujetos por grupo), se decidió analizar los datos con la prueba estadística Kolmogorov - Smirnov, que planteó un índice de probabilidad de acierto del 95% y error del 0.05 para el contraste, obteniéndose como resultados que los datos no provenían de una distribución normal tanto en los del cuestionario de entrada (pretest) como el de salida(postest) , así también en sus dimensiones, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis general que se planteó para el estudio.

Tabla 4

Normalidad Kolmogorov-Smirnov del análisis de variable y dimensiones cuestionario de entrada y salida

Variables y dimensiones	Kolmogorov-		
	Estadístico	g	Sig.
AS_CE	.472	3	.000
HC_CE	.384	3	.000
AF_CE	.508	3	.000
CAPACOG_CE	.459	3	.000
AS_CS	.313	3	.000
HC_CS	.314	3	.000
AF_CS	.305	3	.000
CAPACOG_CS	.321	3	.000

a. Corrección de la

Siglas:

As: alimentación saludable CS: cuestionario de salida AF: actividad física

CE: cuestionario de entrada HC: higiene corporal CS: cuestionario de salida

Como todos los datos presentaban significancia menor al índice p-valor planteado ($p < .05$), y en razón a este resultado previo, se eligió utilizar la prueba de Mann Whitney para muestras independientes y así calcular rangos promedio a partir de las medianas analizadas, ya que los datos no presentaron normalidad estadística, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y determinar las hipótesis planteadas para el estudio.

3.6 Aspectos éticos

Se tuvo en cuenta la veracidad de los datos para la presentación de los resultados, el respeto a la propiedad intelectual, la privacidad y derechos de los estudiantes, profesoras y autoridades directivas.

Se contó con la aprobación y consentimientos del director y profesoras para aplicar las sesiones de aprendizajes a los estudiantes que formaron parte de la muestra del grupo de control y experimental.

Las profesoras a cargo de las secciones seleccionadas fueron informadas de la naturaleza del estudio, la selección de la muestra y las estrategias de enseñanza que se aplicaron. Además que se contó con su presencia durante el desarrollo de las sesiones y aplicación de los instrumentos de evaluación conformados por el cuestionario de entrada y salida.

Se protegió la identidad de los estudiantes que participaron en el estudio.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas de estilos de vida saludable

a) Análisis descriptivo

Tabla 5:

Datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas de estilo de vida saludable grupo experimental y control

Cuestionario de entrada	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	73.7	14	73.7
Medio	5	26.3	5	26.3
Alto	0	00.0	0	00.0
Total	19	100.0	19	100.0

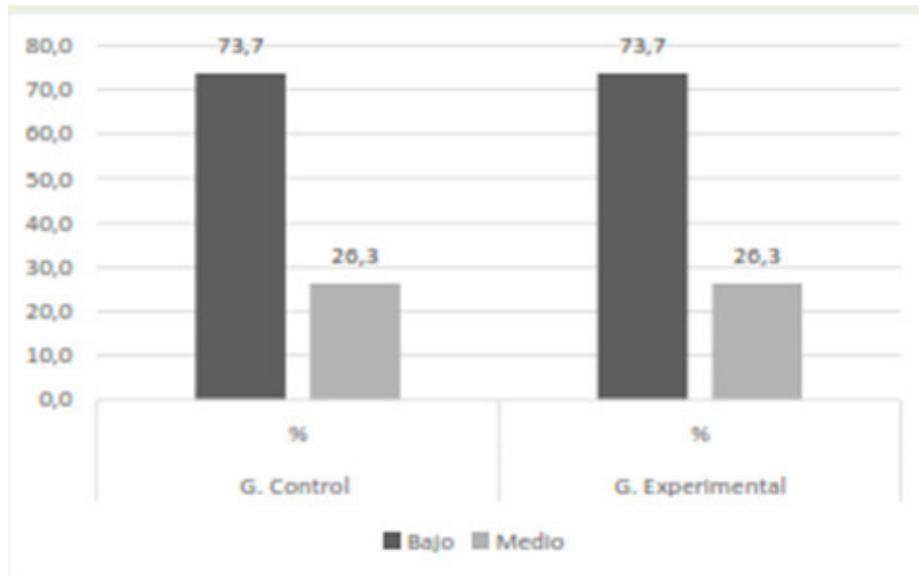


Figura 6. Porcentajes de datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas

Más del 70% de los estudiantes del grupo de control y experimental describieron porcentajes homogéneos que demostraron capacidades cognitivas de estilo de vida saludable de nivel bajo; sin embargo más del 20% de ello en ambos grupos presentaron nivel medio de estas capacidades cognitivas.

Tabla 6:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas de estilo de vida saludable grupo experimental y control

Cuestionario de salida	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	68.4	0	0.0
Medio	5	26.3	1	5.3
Alto	1	5.3	18	94.7
Total	19	100.0	19	100.0

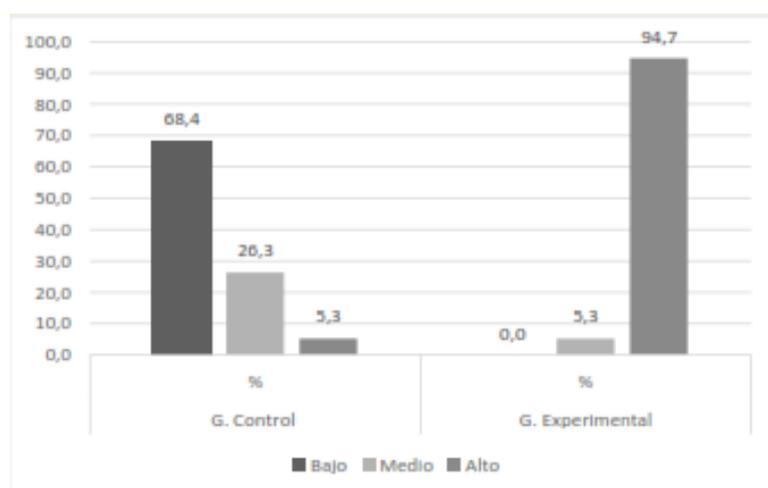


Figura 7. Porcentajes de datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas

En relación a la medición del cuestionario de salida, luego de aplicar las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud, en el grupo control más del 65% del total de los sujetos presentaron nivel bajo de capacidades cognitivas de estilo de vida saludable y el 5% alto nivel, a comparación del grupo experimental, en el cual más del 90% de estudiantes desarrollaron a un alto nivel de estas capacidades cognitivas.

b) Análisis inferencial

Tabla 7:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas de estilo de vida saludable

Cuestionario de salida	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Z	Sig. asintót. (bilateral)
G. Control	19	10.66	202.50	12.500	-5.378	.000
G. Experimental	19	28.34	538.50			

Luego de aplicar las estrategias de enseñanza al grupo experimental y no al grupo de control, se apreció que existen más de 15 puntos de rango promedio entre ambos grupos siendo mayor en el grupo experimental.

Esta diferencia presenta un índice de U de Mann Whitney mayor a 12 puntuaciones; y a su vez este cambio es significativo a nivel estadístico, pues el índice de significancia fue menor al p-valor propuesto en un inicio ($p < .05$), por ello se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, puesto que existen evidencias que sustentan la hipótesis de investigación: *Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto Hurtado Abadía"*.

4.2 Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas dimensión alimentación saludable

a) Análisis descriptivo

Tabla 8:

Datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas para alimentación saludable.

Cuestionario entrada	Grupo Control		Grupo Experimental	
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	84.2	13	68.4
Medio	3	15.8	6	31.6
Total	19	100.0	19	100.0

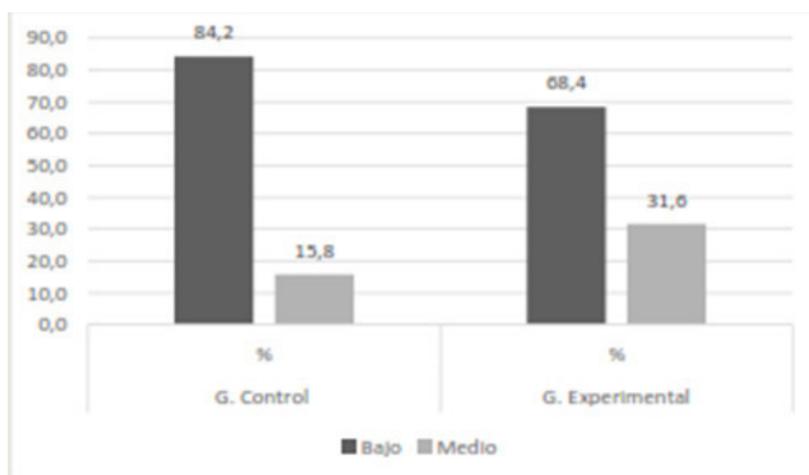


Figura 8. Porcentajes de datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas para alimentación saludable

En relación a las capacidades cognitivas para la alimentación saludable, los datos antes de aplicar las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud, puntualizó que más del 80% de sujetos que integraron el grupo control, presentaron bajo nivel de estas capacidades cognitivas frente a un 68% del grupo experimental que presentó similar nivel.

Tabla 9:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para alimentación saludable.

Cuestionario entrada	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Niveles				
Bajo	16	84.2	0	0.0
Medio	2	10.5	2	10.5
Alto	1	5.3	17	89.5
Total	19	100.0	19	100.0

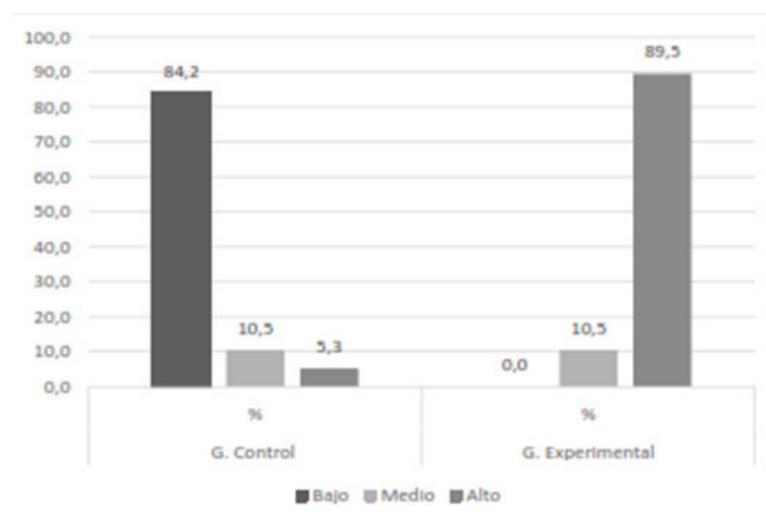


Figura 9. Porcentajes de datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para alimentación saludable

Respecto a la medición en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para la alimentación saludable, en el grupo control se mantuvo similar cantidad porcentual más del 84% en el nivel bajo, y más del 10% presentó el nivel medio. Sin embargo en el 90% del total de estudiantes del grupo experimental, mostró alto nivel de las capacidades cognitivas para la alimentación saludable.

b) Análisis inferencial

Tabla 10:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para alimentación saludable

Cuestionario de salida	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Z	Sig. asintót. (bilateral)
G. Control	19	10.66	202.50	12.500	-5.421	.000
G. Experimental	19	28.34	538.50			

En relación al contraste de hipótesis sobre las comparación de las capacidades cognitivas para la alimentación saludable , se obtuvo un rango promedio mayor a 10 puntos favorable para el grupo experimental, y una puntuación promedio U de Mann Whitney de 12.5 puntos; por lo cual esta diferencia resulta significativa entre los grupos (sig.=.000, $p < .05$), por lo que el índice p-valor es menor al planteado para decidir por la hipótesis alterna y aceptar que: *Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto Hurtado Abadía".*

4.3 Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas dimensión higiene corporal

a) Análisis descriptivo

Tabla 11:

Datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas para higiene corporal

Cuestionario entrada	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Frecuencia	Porcentaj	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	15.8	10	52.6
Medio	15	78.9	9	47.4
Alto	1	5.3	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0

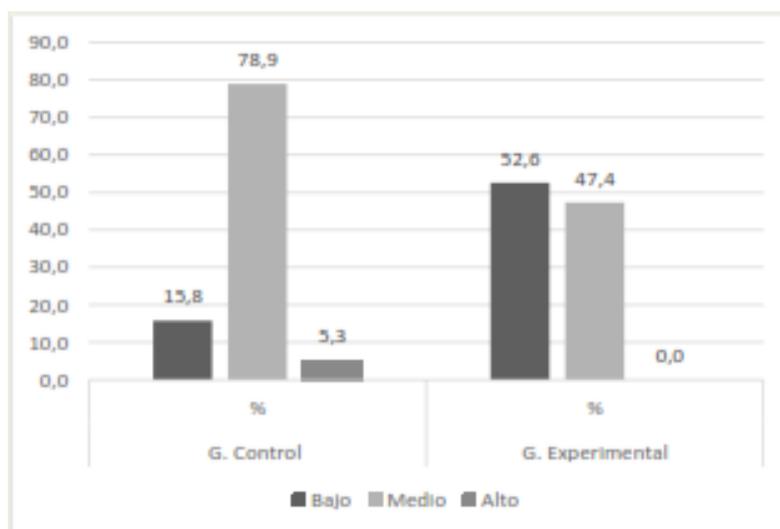


Figura 10. Porcentajes de datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas para higiene corporal

En cuanto a la medición en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas para la higiene corporal, se identificó que más del 75% del total de sujetos del grupo control ,alcanzaron un nivel medio de estas capacidades y el 15% bajo nivel. Por otro lado, la mitad del grupo experimental reveló bajo nivel de estas capacidades.

Tabla 12:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para higiene corporal

Cuestionario salida	Grupo Control		Grupo Experimental	
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	21.1	0	0.0
Medio	13	68.4	2	10.5
Alto	2	10.5	17	89.5
Total	19	100.0	19	100.0

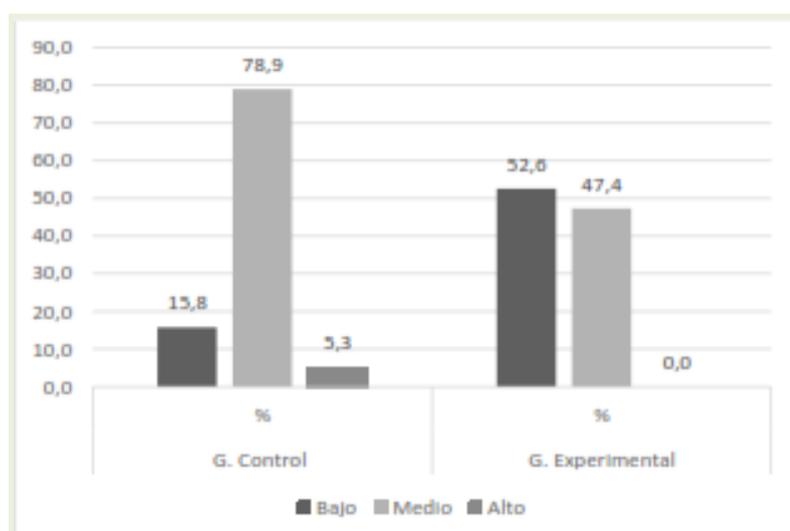


Figura 11. Porcentajes de datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para higiene corporal

Con referencia a la medición en cuestionario de salida, se alcanzó que en el grupo control más del 65% del total de la muestra, presentó un nivel medio de las capacidades para la higiene corporal. Mientras que el cambio se reflejó en el grupo experimental en el 90% del total de estudiantes que recibieron las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud, mejorando a un nivel alto de estas capacidades.

b) Análisis inferencial

Tabla 13:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para higiene corporal

Cuestionario de salida	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Z	Sig. asintót. (bilateral)
G. Control	19	11.79	224.00	34.000	-4.744	.000
G. Experimental	19	27.21	517.00			

Los resultados evidenciaron una mejora de las capacidades cognitivas para la higiene corporal, pues existe una diferencia del rango promedio de 16 puntos; y un índice U de Mann Whitney de 34 puntuaciones, lo que es corroborado por el índice de significancia menor al p-valor planteado ($p < .05$), por lo que se puede aceptar la hipótesis alterna y por ende aceptar que: *Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas para la higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto Hurtado Abadía".*

4.4 Descripción de resultados de la variable capacidades cognitivas dimensión actividad física

a) Análisis descriptivo

Tabla 14:

Datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas para actividad física

Cuestionario salida	Grupo Control		Grupo Experimental	
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	84.2	16	84.2
Medio	3	15.8	3	15.8
Total	19	100.0	19	100.0

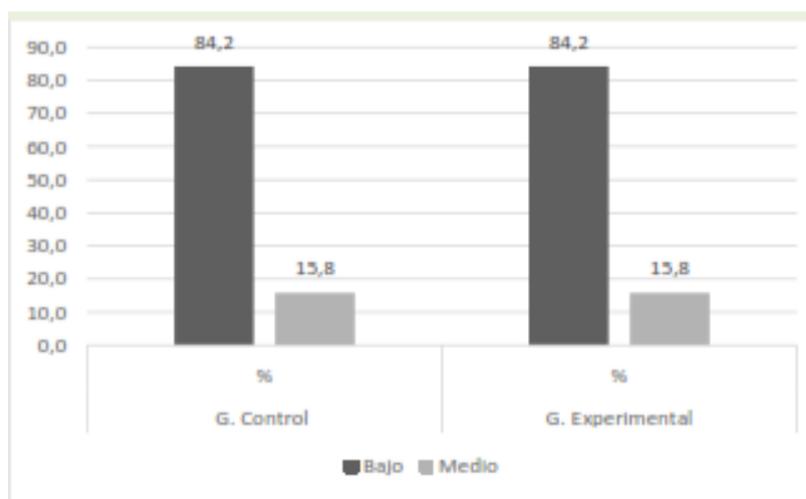


Figura 12. Porcentajes de datos en cuestionario de entrada de las capacidades cognitivas para actividad física

Con respecto a los resultados, se pudo analizar que el 84% de los estudiantes que formaron parte del grupo control, presentaron bajo nivel de las capacidades cognitivas para la actividad física, y un 84% en el grupo experimental obtuvieron ese mismo nivel, por lo cual se deduce que existió un inicio equitativo entre ambas grupos de comparación antes de aplicar las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud.

Tabla 15:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para actividad física

Cuestionario salida	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	68.4	0	0.0
Medio	5	26.3	2	10.5
Alto	1	5.3	17	89.5
Total	19	100.0	19	100.0

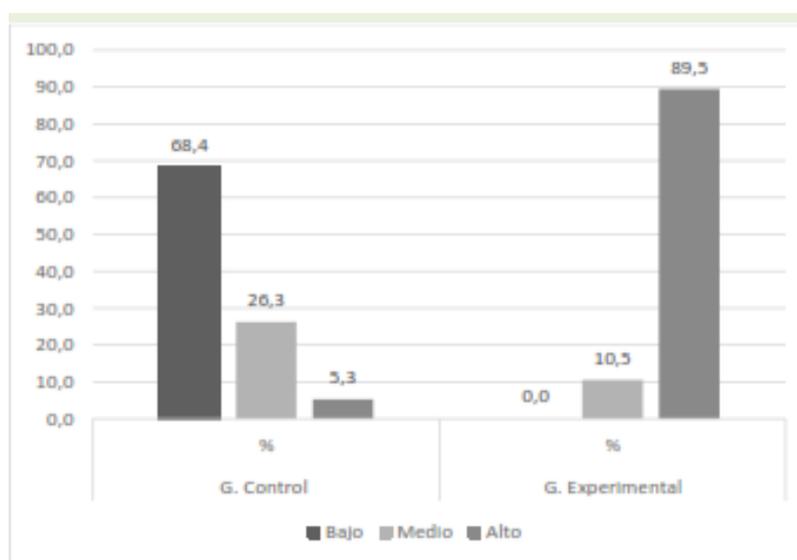


Figura 13. Porcentajes de datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para actividad física

En relación a las capacidades cognitivas para la actividad física medidas en el cuestionario de salida, se obtuvo que más del 65% de los estudiantes que formó parte del grupo control, mostró bajo nivel del desarrollo de estas capacidades y más del 25% de ellos logró nivel medio. De otro lado, en el grupo experimental el 90% del total de estudiantes que recibieron las estrategias didácticas desde la promoción de la salud lograron un alto nivel del desarrollo de estas capacidades.

b) Análisis inferencial

Tabla 16:

Datos en cuestionario de salida de las capacidades cognitivas para actividad física

Cuestionario de salida	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Z	Sig. asintót. (bilateral)
G. Control	19	10.82	205.50	15.500	-5.231	.000
G. Experimental	19	28.18	535.50			

En correspondencia al contraste de hipótesis sobre las capacidades cognitivas para la actividad física, se obtuvo una diferencia de rango promedio de 17.36 puntos entre ambas muestras con un índice U de 16 puntos. Sin embargo, esta diferencia a favor del grupo experimental, fue estadísticamente significativa ($p < .05$), al presentar un índice de significativa asintótica menor a la regla de decisión, por lo cual existen pruebas suficientes para afirmar que: *Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitaron significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas para la actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto Hurtado Abadía"*.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión

En el presente estudio se determinó, la manera en que la promoción de la salud como estrategias de enseñanza facilitó significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vidas saludables, relacionadas con la alimentación, higiene corporal y actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria.

Se contó para ello con una muestra de 38 estudiantes divididos en dos grupos: Uno experimental y otro de control; en base a ello se plantearon las hipótesis estadísticas que dirigieron el estudio.

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación, las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud, facilitaron que la mayoría de los estudiantes pertenecientes al grupo experimental, logren un nivel alto en

cuanto al desarrollo de las capacidades cognitivas de estilos de vida saludable; en comparación a los del grupo de control que presentaron un nivel bajo en su mayoría. Los resultados conseguidos son corroborados por el estudio realizado por Burgos (2007), quien concluyó en su investigación, que el docente a través de la aplicación de estrategias, se presenta como un eje clave para el desarrollo de capacidades cognitivas.

De ahí, que de los resultados obtenidos del estudio referentes a las capacidades cognitivas para una alimentación saludable, el grupo experimental pasó de un nivel bajo a alto. Se obtuvo así que en el caso de las cinco comidas, el grupo experimental en el cuestionario de salida señaló claramente los cuatro alimentos compuesta por proteínas, carbohidratos, frutas y verduras; que formen parte de los componentes de dieta equilibrada, las veces a la semana que se deben de consumir y las porciones adecuadas a tener en cuenta en un día: No observándose ello en el grupo de control, que la mayoría se registró en el nivel bajo y un porcentaje mínimo logró un nivel alto. Ello se pudo deber desde la investigación de Cuenca (2011) a que las actividades planteadas, desde las sesiones de aprendizajes por los profesores, no incluyeron estrategias y actividades que se relacionen con la promoción de la salud. Cabe señalar que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud aplicada, se acompañaron de juegos, trabajos grupales, canciones, cuentos; todas referidas al tema que, permitieron el interés y participación activa de los estudiantes que formaron parte del grupo experimental. (Ver anexo 4 y 5).

En cuanto a las capacidades cognitivas para la higiene corporal, que tomó en cuenta el baño diario, lavado de manos y dientes; entendidos estos conocimientos desde Delgado y Tercedor (2002) como ese conjunto de cuidados que necesita el cuerpo para mantenerse en un estado saludable, se pudo evidenciar en los resultados del cuestionario de salida, que el grupo experimental pasó de un nivel bajo a alto de los conocimientos sobre el baño diario y lavado de dientes varias veces al día y el lavado de manos siempre que estén sucias, en relación a los estudiantes del grupo control que no registraron cambios significativos, ya que permanecieron en el nivel medio la mayoría de ellos. Hecho que se refuerza con la investigación realizada por Sánchez (2014) quien concluyó que los aprendizajes logrados se rigió a partir de un programa educativo.

Desde el punto de las actividades cognitivas para la actividad física, se evidenció en los resultados una diferencia significativa de desarrollo de conocimiento en cuestionario de salida, en cuanto al grupo experimental, que pasó de un nivel bajo a un nivel alto; en relación al grupo de control, que permaneció en el nivel bajo.

Los conocimientos sobre la actividad física estuvieron definitivos a lo que debían realizar al llegar a su casa, durante la educación física y el recreo, a diferenciar las actividades planificadas y la práctica del deporte, que les permita según la OMS (2010) mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades.

En atención a las actividades planificadas y al deporte, se evidenciarían diferencias significativas en cuestionario de salida del grupo experimental, con el del control; sobre las veces a la semana y tiempo señalado por la teoría para conseguir beneficio para la salud. Ello se puede deber según Vílchez (2007) en su investigación, que la relación entre la actividad física va más dirigida hacia la diversión, pasarla bien y en algunos casos con la imagen corporal, hecho que pudo ser influenciado por las actividades ejecutadas en la sesión de aprendizaje. Cabe anotar que ambos grupos destacaron la práctica de los deportes más conocidos determinados por el género.

La revisión literario y los resultados obtenidos, llevan a afirmar la importancia de desarrollar estos temas en relación a los estilos de vida saludable, compuestos según los estudios y organismos internacionales por la alimentación saludable, higiene corporal y actividad física, partiendo de las experiencias y conocimientos de los estudiantes, recogidos en el cuestionario de entrada (pre-test) ,contando con materiales y estrategias acompañadas de materiales educativos, que permitieron la participación activa de los estudiantes, para el desarrollo de las capacidades cognitivas hacia la construcción de sus aprendizajes.

Al comparar estos resultados con los planteados en los antecedentes, se pudo confirmar la adquisición de capacidades cognitivas a través de la aplicación de estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud a estudiantes de primaria. De ahí la importancia de la investigación como

punto de partida a todos aquellos profesores, profesoras de educación básica.

Pero es necesario indicar que los estudiantes que formaron parte del grupo experimental presentaron dificultad para identificar los alimentos, por ejemplo pan es un alimento y el huevo es otro alimento, la papa es un alimento y el arroz es otro alimento y de comprensión lectora, aspecto que corresponde a la problemática educativa que enfrenta el Perú en cuanto a la Educación Básica Regular. Lo que llevó a que el tema sea tratado en dos sesiones evidenciándose cambios por los resultados descritos.

5.2 Conclusiones

La aplicación de estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud a través de sesiones de aprendizaje facilitó el desarrollo de capacidades cognitivas relacionadas con los estilos de vida saludable en un nivel alto en estudiantes del 4º grado de primaria de la Institución Educativa 3050 “Alberto Hurtado Abadía”.

Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud determinaron un nivel alto de desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 “Alberto hurtado Abadía”.

Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud determinaron un nivel alto de desarrollo de capacidades cognitivas para la higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 “Alberto hurtado Abadía”.

Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud determinaron un nivel alto de desarrollo de capacidades cognitivas para la actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 “Alberto hurtado Abadía”.

5.3 Recomendaciones

Plantear y realizar capacitaciones que lleven por título: “Actividad física, higiene, alimentación de la mano con estilos de vida saludable”; dirigida a profesores de educación física nivel primaria, con una duración de 120 minutos, destinadas a desarrollar capacidades para identificar y conocer el proceso que lleva a un estilo de vida saludable, proponer y vivenciar un plan de actividad física a desarrollar durante la educación física y aportar elementos para enriquecer un programa educativo que ayuden a los estudiantes a comprender e incorporar la actividad física como parte de su crecimiento y desarrollo, acompañada de una higiene corporal y alimentación para el cuidado de su cuerpo. A través de una lectura “los siete consejos para llevar una vida saludable”, el participante comparte su experiencia personal y profesional que les permita discutir sobre las teorías que abordan el tema y a partir de ellas elaboran un plan de acciones

pedagógicas a realizar con los estudiantes y vivencias las actividades planificadas. Culminan la actividad compartiendo sus dificultades y aciertos.

Programar y ejecutar talleres denominados “Limpio y alimentado nuevo mi cuerpo”, para profesores de educación primaria, en el transcurso 4 horas diarias por dos días , para desarrollar capacidades de establecer relaciones entre la alimentación, higiene y actividad física como estilos de vida saludables, aportar elementos para enriquecer un programa educativo desde el área personal social y ciencia y ambiente que ayuden a los estudiantes a incorporar los temas para el cuidado de su cuerpo, desde acciones como escriben una carta a un amigo para indicarle los alimentos de una dieta saludable, discuten sobre los aspectos a tener en cuenta en los temas relacionados con los estilos de vida saludable. A partir de ellos elaboran un tríptico que les permita tratar la alimentación saludable con los estudiantes en la hora de la lonchera, ello contribuiría a que los estos al consumo de los alimentos que son distribuidos por el estado. Vivencias las actividades planificadas y evalúan el desarrollo de las actividades para el logro de capacidades cognitivas.

Diseñar y plasmar reuniones como el lema “Unidos lograremos estilos de vida saludable”, a padres y madres de familia del nivel primaria, en un tiempo de una hora; para analizar los avances desarrollados del tema estilo de vida saludable en los estudiantes y proponer compromisos, para lo cual los participantes anotan en una tarjeta sus conocimientos sobre estilos de vida saludable. Atienden a la presentación del tema de la combinación

de los alimentos para una dieta saludable, la importancia del baño, lavado de manos y dientes y la realización de ejercicios y práctica de deporte. Esta parte puede acompañarse de videos, cantos, cuentos tratando siempre los aspectos favorables y desfavorables para la salud, se termina la actividad compartiendo sus reflexiones y proponiendo compromisos.

A los organismos encargados del proceso educativo y profesores organizar investigaciones teóricas que lleven a la obtención de conocimientos sobre el proceso de desarrollo de capacidades cognitivas hacia los estilos de vida saludable; como punto de partida para llevar a cabo estudios aplicativos, cualitativos basadas en observación de hechos en aspectos descriptivos, haciendo uso del método inductivo centradas en encontrar y analizar las estrategias de enseñanza que permitan su perfeccionamiento, debido a que en el presente trabajo se tomó una muestra un tanto reducida, pero apta a los objetivos del estudio.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Referencias bibliográficas

- Acción por los niños (2004). *Manual de gestión DEMUNA*. Lima: Impresiones Nanay E.I.R.L.
- Alarcón, R.(2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima. Editorial universitaria
- Blake, A. (2012). *Hacia un estilo de vida saludable*. España: Eudeba.
- Carretero, M. (1999). *Constructivismo y educación*. México: Progreso.
- Coll, C. (1999). *Constructivismo en el aula*. Barcelona: Graó
- Costa, M. López, E. (1996). *Educación para la salud*. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Pirámide.
- Díaz, F. (2010). *Estrategias docente para un aprendizaje significativo*.México: McGraw-Hill
- Gálvez, C. (2002). *Poder para cambiar los hábitos de salud de manera feliz y para siempre*. Lima: Unión.

- Hernández, I. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Madrid: artes gráficos, S.L.
- Hidalgo, M. (2007). *Cómo desarrollar una clase formativa y productiva*. Lima: Palomino E.I.R.L.
- Luna, A. (1994). *Salud para la escuela*. Lima: Amarilys
- Organización Panamericana de la Salud (1998) *Escuelas promotoras de la salud*. Washington, D.C: OPS.
- Perú. Ministerio de salud (2006). *Guía de gestión de la estrategia escuelas promotoras de la salud*. Lima: GMC digital SAC.
- Perú. Ministerio de Educación (2008). *Diseño curricular de Educación básica regular*. Lima: World color Perú S.A.
- Perú. Ministerio de salud (2011). *Guía técnica de gestión de promoción de la salud en instituciones educativas para el desarrollo sostenible*. Lima: Editorial Súper Gráfica E.I.R.L.
- Perú. Ministerio de Educación (2012). *Proyecto de inversión pública*. Lima: Unidad de gestión de la información.
- Perú. Ministerio de Educación (2014). *Marco curricular (3ed.)*. Lima: Dirección de Educación Básica.
- Perú. Ministerio de Educación (2016). *Diseño Curricular de Educación Básica Regular (3ed.)*. Lima: Dirección de Educación Básica
- Sprungli, M; Giusti, M. (2004). *Paseando por la promoción de la salud*. Lima: Amarilys

Tesis:

- Arriscado, D. (2014) *Valoración del estado de salud de los escolares de Logroño: Influencia de la alimentación y la actividad física* (Tesis doctoral) Universidad de La Rioja.
- Burgos, A. (2007). *Formación y prevención de riesgos laborales bases para la adquisición de una cultura preventiva en los centros educativos* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.
- Chávez, J. (2012). *Aplicación de un programa educativo Escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel cognitivo en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E. 2099 El sol Distrito de Huará* (Tesis doctoral), Universidad Alas Peruanas, Perú.
- Cuenca, V. (2011). *Propuesta de Estrategias de Enseñanza para la Promoción de la salud desde la Química del Carbono para el tercer grado de Educación Secundaria* (Tesis de maestría), Pontificia Universidad Católica, Lima, Perú.
- Davo, C. (2009). *La cultura de la salud en las aulas de Educación primaria y la incorporación de Escuelas Promotoras de la Salud a la salud escolar en España* (Tesis doctoral), Universidad de Alicante, España.
- Hernández, L. (2009) *Análisis de la actividad física de los escolares de primaria y secundaria de la Ciudad de Zaragoza* (Tesis doctoral), Universidad de Zaragoza, España.
- Ramos, V. (2007). *Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes migrantes sobre nutrición* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.

- Sánchez, E. (2014). *Programa educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de Educación secundaria en las instituciones estatales de la provincia de Chiclayo* (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, España.
- Vílchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos* (Tesis doctoral) Universidad de Granada, España.

Referencias hemerográficas

- Lanata, C. (2012). *El problema del sobrepeso y la obesidad en el Perú: la urgencia de una política de Salud Pública para controlarla*. Revista peruana de medicina experimental y salud pública.29 (3) ,1.
- Guerrero, R., León, A. (2010). *Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. Antecedentes*. Revista Venezolana de Educación. Educere 14 (9), 287 – 395.

Referencias electrónicas

- Gavidia, V. (setiembre, 2009). *El profesorado ante la Educación y promoción de la salud*. 23. 2009, 171 -180. Recuperado dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3082143.pdf
- Gavidia, V. (octubre 2007). *Dificultades para el desarrollo de la Educación para la salud en la escuela. Opiniones del profesorado*.21.2007,119-128.Recuperado dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2476009.pdf

- Gavidia V. (noviembre/diciembre, 2001). *Transversalidad y escuela promotora de la salud* 2001.75,505-516. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v75n6/a03v75n6.pdf>
- González, A (2014). *La acción tutorial en el sistema escolar*. Recuperado de www.uned.es/publicaciones
- *Hábitos sobre actividad física:* Recuperado de http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&lic=1&ps=107&cat_id=146&article_set=21617
- *Hábitos sobre higiene.* Recuperado de <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/cepillado-dientes>
- *Hábitos sobre alimentación.* Recuperado de <http://www.serpadres.es/salud/salud/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos.html>
- *Hábitos de higiene.* Recuperado de <http://www.efdeportes.com/Revista>
- Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 143 - Abril de 2010
- *Alimentación sana para los niños.* Recuperado de <http://www.fucsia.co/salud-nutricion-dietas/articulo/alimentacion-sana-para-ninos/2463>
- *Alimentación de los niños en edad pre-escolar.* Recuperado de <http://www.ninosfelicesysegueros.com/alimentacion-en-edad-escolar/>
- *¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia.* Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342012000300013&script=sci_arttext

- *Revista aplicada a la ciencia y deporte* .Recuperado de <http://www.rpcafd.com/>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E.	Analizar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto"	Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitarán significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas de estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E.
PROBLEMAS ESPECÍFICO	OBJETIVO ESPECÍFICO	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS
¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E.	Determinar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto"	Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitarán significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto hurtado"
¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E.	Determinar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E. 3050 "Alberto"	Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitarán significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas para la higiene corporal en estudiantes del cuarto grado de primaria de I.E. 3050 "Alberto hurtado Abadía"
¿De qué manera las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E.	Determinar la manera en que las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitan el desarrollo de capacidades cognitivas para la actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E.	Las estrategias de enseñanza desde la promoción de la salud facilitarán significativamente el desarrollo de capacidades cognitivas para la actividad física en estudiantes del cuarto grado de primaria de la I.E.

ANEXO 2: INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS
IE 3050 “ALBERTO HURTADO ABADÍA” - DISTRITO DE
INDEPENDENCIA
CUESTIONARIO A ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE
PRIMARIA



I. DATOS DEL ESTUDIANTE

Apellidos		
Nombres		
Edad		
Sección		

II. INDICACIONES:

- LEE CADA PREGUNTA CON MUCHA ATENCIÓN
- CONTESTA A LAS PREGUNTAS EN BASE A LO QUE HACES DIARIAMENTE
- MARCA CON UNA X O ESCRIBE TU RESPUESTA SEGÚN LA PREGUNTA
- USA LÁPIZ PARA RESPONDER A LAS PREGUNTAS
- NO DEJES DE CONTESTAR NINGUNA PREGUNTA

III. PREGUNTAS

1) ¿A qué hora y en qué lugar consumes las siguientes comidas?

Comida	Hora	Lugar
Desayuno		
Lonchera		
Almuerzo		
Lonche		
Cena		

2) En cada cuadrado escribe un alimento que más consumes **durante la semana** en cada comida.

Comida	Alimento 1	Alimento 2	Alimento 3	Alimento 4
Desayuno				
Lonchera				
Almuerzo				
Lonche				
Cena				

3) Escribe los alimentos de la pregunta anterior, y ahora señala la cantidad¹ que **comes en un día**.

Comida	Alimento 1	Cantidad diaria	Alimento 2	Cantidad diaria	Alimento 3	Cantidad diaria	Alimento 4	Cantidad diaria
Desayuno								
Lonchera								
Almuerzo								
Lonche								
Cena								

¹ Una presa chica, dos presas chicas, tres presas chicas; una presa grande, dos presas grandes, tres presas grandes; un pedazo grande, dos pedazos grandes; un pedazo chico, dos pedazos chicos; un plato chico, dos platos chicos, tres platos chicos; un plato grande, dos platos grandes, tres platos grandes; un vaso, dos vasos, tres vasos; una taza, dos tazas, tres tazas; una, dos, tres.

4) Ahora te toca marcar con una x las veces que en la semana comes los alimentos que escribiste en la pregunta anterior.

Desayuno	Una vez a la semana	Dos veces a la semana	Tres veces a la semana	Cuatro veces a la semana	Cinco veces a la semana	Seis veces a la semana	Todos los días
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							

Lonchera	Una vez a la semana	Dos veces a la semana	Tres veces a la semana	Cuatro veces a la semana	Cinco veces a la semana	Seis veces a la semana	Todos los días
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							

Almuerzo	Una vez a la semana	Dos veces a la semana	Tres veces a la semana	Cuatro veces a la semana	Cinco veces a la semana	Seis veces a la semana	Todos los días
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							

Lonche	Una vez a la semana	Dos veces a la semana	Tres veces a la semana	Cuatro veces a la semana	Cinco veces a la semana	Seis veces a la semana	Todos los días
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							

Cena	Una vez a la semana	Dos veces a la semana	Tres veces a la semana	Cuatro veces a la semana	Cinco veces a la semana	Seis veces a la semana	Todos los días
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							

5) ¿Compras en el quiosco de tu colegio a la hora de recreo?

- Sí
 No, ¿por qué?
 Llevo lonchera
 No llevo plata

Si compras en el quiosco, escribe en cada cuadro un alimento

Alimentos que más compras en el quiosco			
1	2	3	4

6) ¿Cuántas veces a la semana te bañas o te duchas?
 Diariamente Interdiario Varias veces al día De vez en cuando

7) ¿A qué hora te bañas?
 En la mañana En la tarde En la noche

8) ¿Te lavas el cabello?
 Todos los días Una vez a la semana Dos veces a la semana Tres veces a la semana

9) ¿Te cambias de ropa?
 a) Ropa: Todos los días Cada dos días Cada tres días Una vez a la semana
 b) Ropa interior: Todos los días Cada dos días Cada tres días Una vez a la semana

10) ¿Te lavas las manos?

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca
Antes de las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después de las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antes de hacer uso de los servicios higiénicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después de hacer uso de los servicios higiénicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11) ¿Cuántas veces al día te lavas los dientes?
 Una vez al día Dos veces al día Tres veces al día Más de tres veces al día

12) ¿Cuántas veces a la semana tienes clases de educación física?
 Ninguna Una vez a la semana Dos veces a la semana Tres o más veces a la semana

13) ¿Qué haces durante las clases de educación física?
 Juego vóley Juego fútbol Corro Camino Hago ejercicios No participo en nada

Otros: _____

14) ¿Qué haces frecuentemente durante el recreo?

Me quedé en el salón Como mi lonchera Paseo por el patio Juego Otros

15) Al llegar a tu casa después del colegio, ¿qué haces?

Mis tareas Estoy en la computadora Salgo al parque a jugar

Juego en mi casa Voy a la cabina de internet Veo televisión Otros: _____

16) ¿Qué actividades realizas fuera del colegio, cuántas veces a la semana y tiempo?

Actividades	NO	SI	Veces a la semana						Tiempo en minutos			
			1	2	3	4	5	6 o más	10	20	30	Más de 30
Caminar hasta el colegio												
Montar bicicleta												
Jugar con el escúter												
Patinar												
Bailar												
Correr												
Jugar												
Pasear con tus padres o familiares												
Ayudar a limpiar la casa												

17) ¿Realizas algún deporte fuera del colegio?

Deporte	No	Si	Veces a la semana						Tiempo (horas)			
			1	2	3	4	5	6 o más	1/2	1	2	Más de 2
Voleibol												
Futbol												
Básquet												
Natación												
Atletismo												
Gimnasia												
Boxeo												
Judo												
Taekwondo												
Karate												
Tenis												

Otros: _____

ANEXO 3: CONSTANCIA EMITIDA POR LA INSTITUCIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN



I.E. N° 3050 - "Alberto Hurtado Abadía" Ugel 02

*En Proceso de Acreditación 2015
Siempre los mejores*

"Año de la Diversificación Productiva y del Fortalecimiento de la Educación"

Independencia, 23 de Setiembre del 2015

CARTA N° 065-15-I.E. 3050 -INDEPENDENCIA-UGEL 02

SEÑORA: MAG. VIOLETA CUENCA CARTAGENA

Presente.-

ASUNTO: DARLE A CONOCER NUESTRA ACEPTACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE TESIS DOCTORAL EN NUESTRA I.E. N° 3050 ALBERTO HURTADO ABADIA – UGEL 02

REFERENCIA: EXPEDIENTE N° 0265 - 2015

Me es grato dirigirme a su persona para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de toda la comunidad educativa y el mío propio, así mismo para manifestarle lo siguiente:

Que, habiéndose recibido su petición para la aplicación de tesis doctoral referente a : **"ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES COGNITIVAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLES EN INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITO DE INDEPENDENCIA"**, nuestra Institución Educativa comprometida en brindar una educación integral de calidad, le facilitara todos los espacios necesarios para que este estudio pueda ser factible y de una u otra manera podamos mejorar nuestro trabajo y trato en referencia a la promoción de la salud..

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mí aprecio y estima personal.

Atentamente

ANEXO 4: PLAN DE EJECUCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

PLAN DE EJECUCIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE “ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD “

I. OBJETIVO

- 1) Promover a través del desarrollo de sesiones de aprendizaje el desarrollo de capacidades cognitivas para la alimentación saludable, higiene corporal, y actividad física hacia las prácticas de estilos de vida saludable a estudiantes de 4º grado de primaria de la IE. 3050 “Alberto Hurtado Abadía”.

II. METODOLOGÍA

Las estrategias de enseñanza se aplicaron a través de sesiones de aprendizaje tomando como base los tres momentos de todo proceso educativo que son: Inicio , desarrollo y cierre, lo que permitió a lo largo del proceso hacer uso de diversas actividades que plantea la promoción de la salud, como lecturas, elaboración de cuentos, afiches, letreros trípticos, dibujos, trabajo en grupo, práctica simuladas; canciones, juegos, entre otros con las cuales los estudiantes lograron cumplir con los objetivos propuestos desde la investigación.

La ejecución de las estrategias se realizó en ocho sesiones de aprendizaje. Cuatro para el grupo de control y cuatro para el grupo experimental; dos para el tema de alimentación saludable, una para el de higiene corporal y otra para actividad física.

Las sesiones de aprendizaje para el grupo experimental contaron con una duración de dos horas cronológicas y para el grupo de control una

hora cronológica; las cuales se ejecutarán una por semana dentro del Área Curricular Ciencia y Ambiente.

Cabe anotar que se contó con un espacio de 60 minutos antes y después de la ejecución de las sesiones donde se aplicó a los estudiantes pertenecientes al grupo experimental y control el cuestionario de entrada y salida que recogieron sus saberes, experiencias y conocimientos adquiridos antes y después de la intervención de la investigación.

El cuadro siguiente presenta los temas abordados en cada sesión:

Contenido /Actividades	Campo	Nº de sesiones
Aplicación del cuestionario de entrada	Recojo de conocimientos y experiencias de los estudiantes grupo de control y experimental	2
Alimentación saludable	Frecuencia o distribución de la dieta Dieta suficiente: Cubre las necesidades nutricionales Dieta equilibrada: Nutrientes en porciones adecuadas	4
Higiene corporal	Baño y cambio de ropa Lavado de manos Lavado de dientes diario	2
Actividad física	Realización de actividad física, ejercicios, deportes.	2
Aplicación del cuestionario de salida	Conocimientos adquiridos de los estudiantes grupo experimental y control a partir de la ejecución de estrategias	2
	Total	12

III. CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN

Nº sesiones	Fecha	Actividad	Hora	
			Grupo control	Grupo experimental
1	24/09/15	Aplicación del cuestionario de entrada.	9 a.m. a 10 a.m.	10.30 a.m. 11.30 a.m.
2	01/10/15	Ejecución de la sesión Nº1 - Alimentación saludable.	9 a.m. a 10 a.m.	10.30 a 12.30 p.m.
3	15/10/15	Ejecución de la sesión Nº2 - Alimentación saludable.	9 a.m. a 10 a.m.	10.30 a 12.30 p.m.
4	22/10/15	Ejecución de la sesión Nº3 - Higiene corporal.	9 a.m. a 10 a.m.	10.30 a 12.30 p.m.
5	30/10/15	Ejecución de la sesión Nº4 - Actividad física.	9 a.m. a 10 a.m.	10.30 a 12.30 p.m.
6	05/11/15	Aplicación del cuestionario de salida.	9 a.m. a 10 a.m.	10.30 a.m. 11.30 a.m.
Total de horas cronológicas de intervención			6	10

ANEXO 5: SESIONES DE APRENDIZAJE – GRUPO EXPERIMENTAL

GRUPO EXPERIMENTAL

SESIONES DE APRENDIZAJE Y MATERIALES

SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 1

I) DATOS GENERALES

1. I.E. 3050 “Albero Hurtado Abadía”-Independencia
2. AREA CURRICULAR: Ciencia y Ambiente o Personal Social
3. GRADO: 4º SECCIÓN: C GRUPO EXPERIMENTAL
4. FECHA: 01 de octubre del 2015
5. DURACIÓN: 2 horas cronológicas
6. DOCENTE: Mag. Violeta E. Cuenca Cartagena
7. TITULO DE LA SESIÓN: Quiero mi cuerpo por eso como sano y sabroso.

II) PROGRAMACIÓN

CAPACIDADES A DESARROLLAR	CAMPO TEMÁTICO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none">• Selecciona los alimentos que debe consumir en cada comida que le ayudan en su crecimiento.• Determina la cantidad de alimentos que debe comer en cada comida en un día y las veces a la semana.• Identifica los alimentos que debe de comprar en el quiosco del colegio que le ayudan en su crecimiento.• Identifica los beneficios para su salud y crecimiento de una alimentación saludable.• Reconoce la importancia de una alimentación saludable para su salud y crecimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Alimentación saludable• Dieta suficiente que cubra las necesidades nutricionales• Dieta equilibrada, nutrientes en cantidad² y raciones adecuadas.	Selecciona a través de figuras, dibujos cuatro alimento a ser consumido en cantidad y raciones en un día y semana que le ayudes a su salud y crecimiento.

III) IDEAS CENTRALES DEL TEMA

Los alimentos que comen, se clasifican por la función que cumplen para ayudarlos a crecer sanos y fuertes en:

1. Formadores de masa corporal: cantidad de materia (gordo, flaco) que tiene un cuerpo. Construyen al organismo, reparan los tejidos que se desgastan cada día. Proteínas.

2. Energéticos: Dar calor al cuerpo (energía) por eso podemos realizar actividad física (caminar, jugar, correr, entre otros). Grasas, carbohidratos, proteínas.
3. Reguladores o de equilibrio: Hacen que el cuerpo funcione bien. Vitaminas y agua. (Asociación Kallpa 2000 p.25-30).

Todos ellos son muy importantes para crecer sanos y fuertes pero algunos son más importantes que otros, por eso tenemos:

Principales: Dan casi todos los nutrientes (sustancias que están en los alimentos) en forma de energía para para crecer sano, fuerte y estar sanos. Son más baratos.

- a) Tubérculos: Papa, camote, yuca, oca, dan energía para el funcionamiento del cuerpo.
- b) Cereales: Quinoa, kiwicha, cañihua, maíz, avena, arroz, cebada. Dan energía y proteínas.
- c) Menestras: Soya, tarwi, frejol, lentejas, haba, garbanzo d) Alimentos elaborados: Fideos, harina, pan, papa seca

Complementarios: Acompañan a los principales. Aquí están las carnes, pollo, pescado, mariscos, huevo, leche, yogurt, queso, entre otros. Dan proteína, energía, grasa y vitamina al cuerpo, pero se deben comer en pocas cantidades y con otros alimentos principales para estar sanos.

Verduras y frutas: Tienen agua vitaminas y minerales que nos protegen de enfermarnos, por lo que se deben de comer todos los días a cualquier hora del día, cruda o cocida.

Verduras: Olluco, oca, zanahoria, nabo, rabanito, espárrago, poro, acelga, col, lechuga, coliflor, brócoli, zapallo, tomate, calabaza, berenjena, zapallito italiana, pepino, alverja, entre otras.

Frutas: Naranja, mandarina, plátano, mango, piña, papaya, melocotón, entre otras.

No olvides:

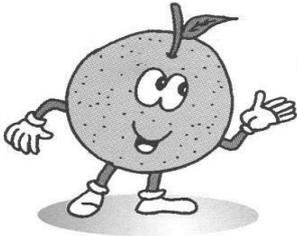
- Lo importante es comer los alimentos principales, complementarios, frutas y verduras para crecer sanos, fuertes, no enfermarte y puedas jugar ir al colegio y aprender.
- Alimentarse bien no es comer mucho, sino comer alimentos variados, en cantidad suficiente, combinados adecuadamente.
- Te alimentas adecuadamente, cuando comes hasta quedar satisfecho, pero no hasta quedar lleno.
- Comer poco o mucho no les ayuda a crecer sanos.
- Comer cinco veces al día tres comidas principales y dos refrigerios (desayuno, refrigerio, almuerzo, lonche, cena) ya que la actividad que realizas durante el día como estudiar, jugar, saltar, entre otras va consumiendo tu energía, las que tienes que reponer con la comida para crecer sano y fuerte.
- Evita comer muchos alimentos que tienen azúcar
- Toma agua, chicha, limonada, mates en lugar de gaseosas y refrescos artificiales.
- Come poca fritura y no le pongas demasiada sal a los alimentos.

IV) SECUENCIA METODOLÓGICA:

	ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - La profesora da a conocer a los estudiantes las actividades planteadas para la sesión de aprendizaje. - Los estudiantes se ponen de pie - La profesora reparte a cada estudiante una tarjeta que contiene el nombre de una comida diaria. - La profesora señala a los estudiantes que todos los que tengan la tarjeta que dice desayuno se juntan, los de almuerzo, refrigerio, hasta formar los cinco grupos de trabajo. - Los grupos formados reciben un cuento "La sopa de piedra" - Lo leen y contestan las preguntas planteadas. - Los grupos comparten sus respuestas. - Bailan la canción cinco consejitos. - Escuchan el resumen que presenta la profesora, profesora a partir de sus comentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas para formar grupos - Papelote - Tarjetas - Cinta adhesiva - Sobre de alimentos - Equipo de sonido - Cuento "Sopa de letra" - Copia de la letra de la canción 	40 min
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchan con atención la presentación y explicación de los contenidos temáticos por la profesora. - Cada grupo recibe un sobre que contiene nombres y figuras con alimentos, tarjetas en blanco, una copia de lista de alimentos y un papelote que señala el nombre de comidas. - Los grupos deben pegar los alimentos hasta elaborar un menú balanceado para el desayuno, lonchera y almuerzo y señalan la cantidad y raciones que le ayuda a su crecimiento. - Los grupos socializan su trabajo realizado. - Ponen atención a las conclusiones dadas por la profesora, comparten sus dudas y aprendizajes. - Los estudiantes se pone de pie formando una circunferencia y escuchan la canción "Loncherita nutritiva" (ver anexo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Copia de lista de alimentos" - Copia de la canción - Papelote - Cinta adhesiva 	60 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> "Elaborando frases en carteles" - Se reúnen en pareja - Reciben una tarjeta y un plumón. - Escriben en ella una frase que les gustaría recordar sobre el tema todos los días para comer saludable. - Algunas parejas comparten sus frases. - Entregan sus frases a la profesora. - Revisan sus aprendizajes con ayuda de la profesora. - La profesora subraya las ideas centrales del tema. - Escuchan la canción "El agua es vida" (ver anexo). - Se despiden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjeta - Plumón 	20 Min

Sesión 1:

Una alimentación balanceada



Hoy te toca conocer cómo debes alimentarte adecuadamente, empieza leyendo este hermoso cuento.

La sopa de piedra

Un extraño llegó a un pequeño pueblo y tocó la puerta de una casa, para pedir algo de comer. La mujer que le abrió le dijo: - "Lo siento, pero no tengo nada en casa". "No se preocupe-dijo el extraño-tengo una piedra para la sopa en mi bolso; si usted me permitiera echarla en una olla de agua hirviendo, yo haría la más exquisita sopa del mundo".

La mujer puso la olla al fuego y fue a contar el secreto a sus vecinas. Cuando el agua hirvió, todo el vecindario se había reunido allí para ver al extraño y su sopa de piedra. El extraño dejó caer la piedra en el agua, y luego probó una cucharada y exclamó: "¡Deliciosa!, lo único que necesita son unas cuantas papas".

- "¡Yo tengo algunas!"- gritó una mujer - y regresó con una gran fuente de papas que puso en la olla. El extraño volvió a probar la sopa y dijo: "si tuviéramos un poco de carne sería mucho más rico", otra señora salió y regresó con un gran pedazo de carne que el extraño introdujo en la sopa. Volvió a probar el caldo y dijo: "¡Ah, qué sabroso!, pero si tuviéramos unas pocas verduras sería perfecto". Una de las vecinas salió corriendo y regresó con una canasta de cebollas, zanahorias, zapallo y col. Después de echarlas a la sopa, el extraño probó de nuevo el caldo y dijo: "¡Platos para todo el mundo!", la gente se apresuró a conseguir platos y cucharas, y algunos regresaron trayendo pan y fruta.

Luego se sentaron todos a disfrutar de la rica comida. Se sentían felices, mientras reían, charlaban y compartían por primera vez su comida. El extraño se fue silenciosamente, dejando tras de sí la milagrosa piedra, que ellos podrían usar cuando quisieran hacer la más deliciosa sopa del mundo.



1 Conversa con tus compañeros sobre las siguientes preguntas:

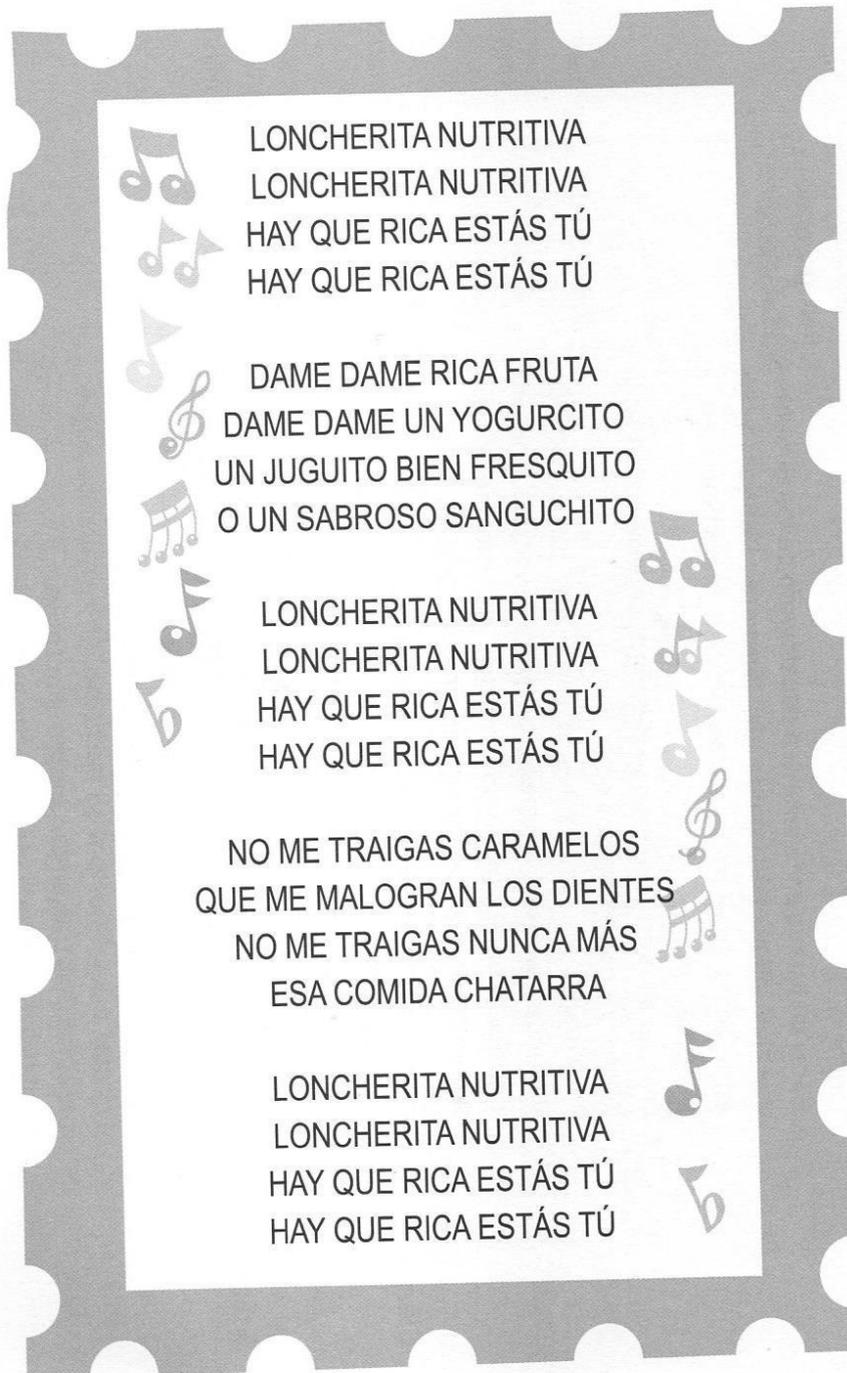
- ¿Sobre qué trata el cuento?
- ¿Con qué alimentos se preparó la sopa de piedra?
- ¿Te gustó la sopa de piedra? ¿Por qué?

Fuente: Ministerio de Salud, 2006, p.17.

LONCHERITA NUTRITIVA (Canción)

Temática : Alimentación saludable

Ritmo : Festejo



LONCHERITA NUTRITIVA
LONCHERITA NUTRITIVA
HAY QUE RICA ESTÁS TÚ
HAY QUE RICA ESTÁS TÚ

DAME DAME RICA FRUTA
DAME DAME UN YOGURCITO
UN JUGUITO BIEN FRESQUITO
O UN SABROSO SANGUCHITO

LONCHERITA NUTRITIVA
LONCHERITA NUTRITIVA
HAY QUE RICA ESTÁS TÚ
HAY QUE RICA ESTÁS TÚ

NO ME TRAIGAS CAMELOS
QUE ME MALOGRAN LOS DIENTES
NO ME TRAIGAS NUNCA MÁS
ESA COMIDA CHATARRA

LONCHERITA NUTRITIVA
LONCHERITA NUTRITIVA
HAY QUE RICA ESTÁS TÚ
HAY QUE RICA ESTÁS TÚ

Fuente: Asociación Prisma 2011, p.36

SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 2

I. DATOS GENERALES

1. I.E.3050 "ALBERO HURTADO ABADÍA"-INDEPENDENCIA
2. AREA CURRICULAR: Ciencia y Ambiente o Personal Social
3. GRADO: 4º SECCIÓN: C GRUPO EXPERIMENTAL
4. FECHA: 15 de octubre del 2015
5. DURACIÓN: 2 horas cronológicas
6. DOCENTE: Mag. Violeta E. Cuenca Cartagena
7. TITULO DE LA SESIÓN: COMER SANO Y SABROSO.

II. PROGRAMACIÓN

CAPACIDADES A DESARROLLAR	CAMPO TEMÁTICO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none">• Selecciona los alimentos que debe consumir en cada comida que le ayudan en su crecimiento.• Determina la cantidad de alimentos que debe comer en cada comida en un día y las veces a la semana.• Reconoce la importancia de una alimentación saludable para su salud y crecimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Alimentación para cada comida• Dieta equilibrada, nutrientes en cantidad y raciones adecuadas.	Selecciona a través de figuras, dibujos cuatro alimento a ser consumido en cantidad y raciones en un día y semana que le ayudes a su salud y crecimiento.

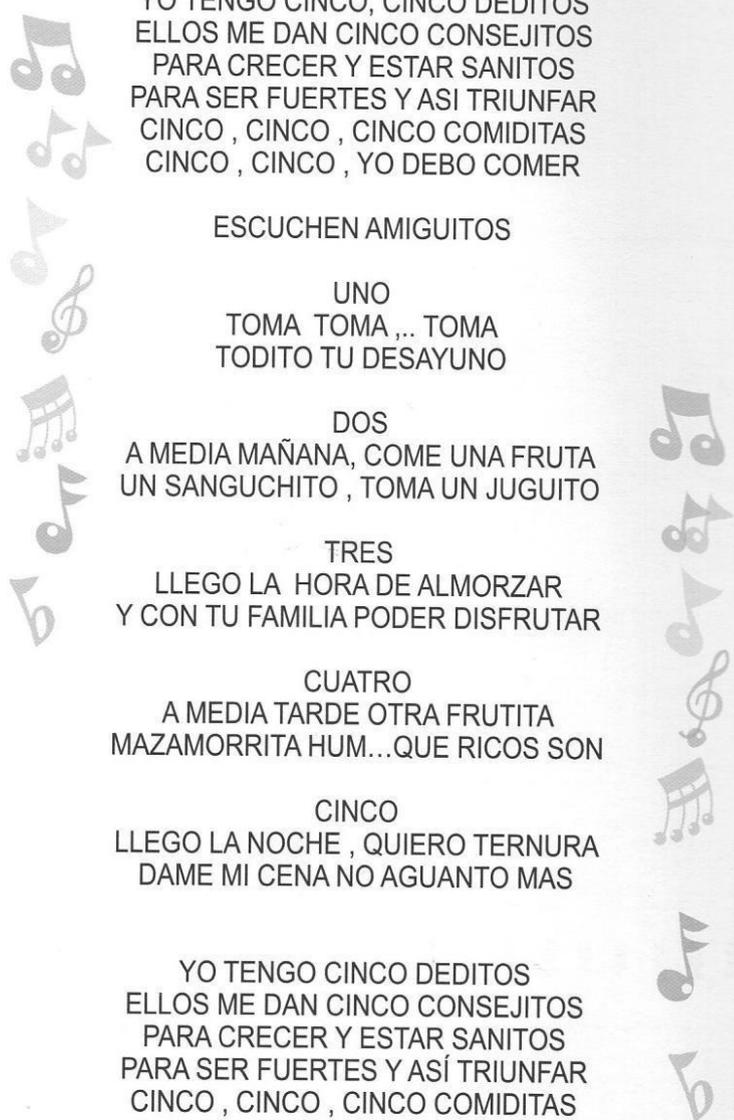
III. IDEAS CENTRALES DEL TEMA

- Comer cinco veces al día tres comidas principales y dos refrigerios (desayuno, refrigerio, almuerzo, lonche, cena) ya que la actividad que realizas durante el día como estudiar, jugar, saltar, entre otras va consumiendo tu energía, las que tienes que reponer con la comida para crecer sano y fuerte.
- Evita comer muchos alimentos que tienen azúcar
- Toma agua, chicha, limonada, mates en lugar de gaseosas y refrescos artificiales.
- Come poca fritura y no le pongas demasiada sal a los alimentos.

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA:

	ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - La profesora da a conocer a los estudiantes las actividades planteadas para la sesión de aprendizaje. - Estudiantes se forman en grupo a partir de tarjetas con dibujos - Estudiantes reciben una copia de la canción “ cinco consejitos” - Escuchan la canción cinco consejitos. - Leen la canción y dan sus opiniones a partir de la letra. - Escuchan el resumen que presenta la profesora a partir de sus comentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Copia de la letra de la canción  <p>10 - Cinco consejitos.mp3</p>	40 min
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchan con atención la presentación y explicación de los contenidos temáticos por la profesora en cuanto al lonche y cena. - Cada grupo recibe un sobre que contiene nombres y figuras con alimentos, que se refirieren al lonche y cena. - Los grupos pegan los alimentos hasta elaborar un menú balanceado para el lonche y cena, señalan la cantidad, raciones que le ayuda a su crecimiento. - Ponen atención a las conclusiones dadas por la profesora. Comparten sus dudas y aprendizajes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Copia de lista de alimentos” - Copia de la canción - Papelote - Cinta adhesiva 	60 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes se ponen de pie en círculo y a través de la técnica tingo tango que, consiste en pasarse una pelota a través del ritmo de la canción agua es vida y cuando deja de sonar la canción, aquel estudiante que se queda con la pelota contesta una pregunta. - Revisan sus aprendizajes con la ayuda de la profesora. - Se despiden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjeta de preguntas 	20 Min

Temática : Alimentación saludable para recuperar energía
Ritmo : Regaeton



YO TENGO CINCO, CINCO DEDITOS
ELLOS ME DAN CINCO CONSEJITOS
PARA CRECER Y ESTAR SANITOS
PARA SER FUERTES Y ASI TRIUNFAR
CINCO , CINCO , CINCO COMIDITAS
CINCO , CINCO , YO DEBO COMER

ESCUCHEN AMIGUITOS

UNO
TOMA TOMA ,.. TOMA
TODITO TU DESAYUNO

DOS
A MEDIA MAÑANA, COME UNA FRUTA
UN SANGUCHITO , TOMA UN JUGUITO

TRES
LLEGO LA HORA DE ALMORZAR
Y CON TU FAMILIA PODER DISFRUTAR

CUATRO
A MEDIA TARDE OTRA FRUTITA
MAZAMORRITA HUM...QUE RICOS SON

CINCO
LLEGO LA NOCHE , QUIERO TERNURA
DAME MI CENA NO AGUANTO MAS

YO TENGO CINCO DEDITOS
ELLOS ME DAN CINCO CONSEJITOS
PARA CRECER Y ESTAR SANITOS
PARA SER FUERTES Y ASÍ TRIUNFAR
CINCO , CINCO , CINCO COMIDITAS
CINCO , CINCO , YO DEBO COMER

Fuente: Asociación Prisma, 2011, p.31

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

I. DATOS GENERALES

1. I.E. 3050 “ALBERO HURTADO ABADÍA”-INDEPENDENCIA
2. AREA CURRICULAR: Ciencia y Ambiente o Personal Social
3. GRADO: 4º SECCIÓN: C **GRUPO EXPERIMENTAL**
4. FECHA: 22 de octubre
5. DURACIÓN: 2 horas cronológicas
6. DOCENTE: Mag. Violeta E. Cuenca Cartagena
7. TITULO DE LA SESIÓN: “QUIERO MI CUERPO POR ESO LO CUIDO”.

II. PROGRAMACIÓN

CAPACIDADES A DESARROLLAR	CAMPO TEMÁTICO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none">• Analizan el baño y cambio de ropa como práctica de estilo de vida saludable.• Describen los procedimientos básicos para el lavado de manos.• Describen procedimientos básicos para el cepillado de dientes.	<ul style="list-style-type: none">• Baño y cambio de ropa• Lavado de manos• Lavado de los dientes• Importancia de la higiene para el cuidado de la salud	Registran en forma oral y escrita la importancia del baño, cambio de ropa, lavado de manos y dientes como estilos de vida para el cuidado de la salud.

III. IDEAS CENTRALES DEL TEMA

- Lavarse las manos, bañarse, lavarse la cabeza, cortarse las uñas, etc., es importante para estar sanos y evitar que aparezcan granitos en el cuerpo (rasca-rasca), parasitosis y diarreas.
- Nuestro cabello debe estar limpio y bien peinado para evitar piojos.
- Nuestro cuerpo está sano si lo tenemos limpio.
- Me lavo las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y cuando están sucias.
- Si nos lavamos las manos y nos cortamos las uñas sanitos estaremos.
- Si te llevas las manos sucias a la boca o a los ojos, los microbios pueden ingresar a tu cuerpo. Sucede lo mismo cuando agarras los alimentos con tus manos sucias. Los microbios pasan al alimento y tú, sin saber, te lo comes.

- Si esto pasa, te pueden dar enfermedades como por ejemplo: diarrea, cólera, fiebre tifoidea, parasitosis. Es muy fácil que no suceda si te lavas las manos con agua y jabón.
- Cuido mis dientes cepillándome después de comer de abajo hacia arriba, de arriba hacia abajo, a la derecha y a la izquierda.
- Con dientes sanos y limpios sonrío feliz y le digo adiós a las caries.
- Cuido mis dientes al no comer mucho dulce.

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA:

	ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - La profesora da a conocer a los estudiantes las actividades planteadas para la sesión. - Los estudiantes se ponen de pie y eligen a un compañero. - En pareja escuchan la canción “baño diario” y realizan todos los movimientos que indica. - Contestan las preguntas planteadas por la profesora. ¿De qué trata la canción? ¿Qué mensaje les da? - Comparten sus respuestas. - Escuchan el resumen que presenta la profesora, a partir del cuento y sus anotaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Letrero - Tarjetas - Cinta adhesiva - canción - Equipo de música  Canción del baño diario.mp3	40 min
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchan la explicación del tema por la profesora a partir del campo temático. - Los estudiantes, escuchan de las canciones y apuntan en sus cuadernos las ideas. Luego realizan todos los movimientos que señala la canción, simulando la técnica correcta para el baño diario, lavado de manos y dientes. - 1. Canción lavado del pelo - 2. Canción manos limpias - 3. Canción uñas limpias - 4. Canción lavado de dientes - Socializan sus aprendizajes con ayuda de la profesora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Canciones - Equipo de sonido - Ficha de resumen del tema. - Muñeca - Tina - Jarra  Canción de la uñas limpias.mp3  Canción de las manos limpias.mp3  Canción del lavado de dientes.mp3  Canción del lavado de pelo.mp3	60 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Cada estudiante recibe una ficha de evaluación en la cual debe de marcar la idea central de los temas tratados. - Revisan sus aciertos y errores - Llegan a conclusiones - Se despiden 	- Ficha de evaluación	20 Min

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

I. DATOS GENERALES

1. I.E. 3050 "ALBERO HURTADO ABADÍA" - INDEPENDENCIA
2. AREA CURRICULAR :Ciencia y Ambiente o Personal Social
3. GRADO: 4º SECCIÓN : C **GRUPO EXPERIMENTAL**
4. FECHA: 30/10/15
5. DURACIÓN: 2 horas cronológicas
6. DOCENTE: Mag. Violeta E. Cuenca Cartagena
7. TITULO DE LA SESIÓN: QUIERO MI CUERPO POR ESO LO MUEVO.

II. PROGRAMACIÓN

CAPACIDADES A DESARROLLAR	CAMPO TEMÁTICO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none">• Examinan las diversas formas de realizar una actividad física.• Identifican los beneficios de realizar actividad física para su salud.	Actividad física Formas y condiciones de realizar la actividad física Importancia de la actividad física para el cuidado de su salud	Registran en forma escrita sus aprendizajes y lo que piensa realizar para practicar la actividad física.

III. IDEAS CENTRALES DEL TEMA

- La actividad física es el movimiento que realizan las personas, es un comportamiento saludable.
- Pueden haber diversos tipos de actividad física como: caminar, saltar, correr, jugar, subir las escaleras, montar bicicleta, hacer deporte, entre otras, que pueden realizar durante el día.
- Para que la actividad física ayude en la salud de las personas, se tienen que realizar 30 minutos de actividad física. En el caso de los niños(as), se les tiene que familiarizar con la cultura de tener una vida activa y no sedentaria.
- En la escuela y la familia se deben planificar actividades físicas. Estas actividades pueden desarrollarse en 10 minutos, en tres momentos diferentes del día.

- Los espacios en la escuela pueden ser el recreo, la hora de educación física o entre los cambios de áreas se pueden realizar dinámicas de animación que tengan movimientos.
- En el hogar los niños(as) pueden jugar al aire libre con niños(as) de su edad, ir al parque, ir de paseo, practicar algún deporte el fin de semana.
- Los beneficios de la actividad física son:
 - Permite que los niños(as) sean más ágiles, que sus huesos y músculos estén fuertes, lo que les va a dar la oportunidad para practicar diferentes deportes.
 - Permiten que los niños(as) eliminen las grasas innecesarias de su cuerpo.
 - Los niños que realizan actividad física no son sedentarios y perezosos.
 - Los niños que realizan actividad física son alegres y animosos.
 - Los niños que realizan actividad física son más atentos y tienen mayor facilidad para aprender.
- Mediante la actividad física se crea un ambiente agradable de participación y colaboración entre los estudiantes, así se busca que todos tengan posibilidades de participar, sin discriminación, siendo este el objetivo principal del juego.
- Los niños siempre buscan ganar y competir en la actividad física, pero lo más importante es participar en grupo y relacionarse con otros niños(as) para divertirse y sentirse bien con ellos.
- Al realizar actividad física perdemos energías, por eso una buena alimentación nos permite recuperara toda la energía que gastamos al hacer una determinada actividad.

- Debemos tomar agua y comer alimentos variados en cantidad suficiente y adecuadamente combinados.
- Nuestro cuerpo necesita realizar actividad física para crecer y desarrollarse, por eso debes caminar, jugar, practicar deporte y hacer ejercicios.
- No estés más de una hora al día cerca a la televisión, videojuegos, computadora.

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA:

	ACT	MEDIOS Y	TIEMPO
NICIO	<ul style="list-style-type: none"> - La profesora da a conocer a los estudiantes las actividades planteadas para la sesión - Los estudiantes se ponen de pie y forman tres filas, el primero de cada fila recibe una liga, se la pasa por su cabeza y se la saca por los pies, el segundo se la pasa por los pies y la saca por la cabeza y así sucesivamente, gana el grupo que más rápido termine de pasar la liga. - Los estudiantes socializan sus apreciaciones sobre la técnica realizada. - Los estudiantes en pareja: <ul style="list-style-type: none"> - Forman dos columnas - Se deben de pasar un globo inflado con la rodilla a otro compañero y éste le debe pasar a otro, con las manos hacia atrás. - Gana el grupo que más rápido pasa el globo a todos los integrantes de la columna. - La docente pregunta a los estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué han realizado? - ¿Qué les ha parecido la actividad? - Escuchan el resumen que presenta la profesora a partir de sus comentarios y la canción Rock del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Liga - Globos - Canción  <p>07 - El rock del movimiento.m</p>	40 min

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchan la explicación del campo temático por la profesora y lo relaciona el tema con el de alimentación saludable. - Se forman en pareja y escuchan la canción “salta, corre y baila” y realizan los movimientos que señala. - Vuelven a escuchar la canción, leen la letra y contestan a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué es importante realizar actividad física? - ¿En qué momentos pueden realizar actividades físicas? - Los estudiantes plantean un ejemplo de actividades física que pueden realizar a la hora de recreo, en su casa o con su familia - Escriben en sus cuadernos sus respuestas. - Algunos estudiantes comparten sus reflexiones. - Llegan a conclusiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Copia de la canción  09 - Salta, corre, baila.mp3 - PPT de preguntas 	60 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Cada estudiante recibe una ficha de evaluación en la cual deben de marcar la idea central de los temas tratados. - Revisan sus aciertos y errores. - La profesora subraya las ideas centrales del tema. - Escuchan la canción “Soy un campeón”. - Se despiden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de evaluación - Canción  02 - Soy un campeón.mp3 - 	20 Min

ROCK DEL MOVIMIENTO (canción)

Temática : La importancia del cuerpo como recurso para la actividad física

Ritmo : Rock



ESTA ES MI CABECITA, LA MUEVO, LA MUEVO EN RUEDITA
TAMBIÉN PARA ADELANTE, TAMBIÉN, PARA ATRÁS,
ESTA ES MI CABECITA,
ESTA ES MI CABECITA, ME SIRVE, ME SIRVE PARA PENSAR.
ESA ES TU CABECITA, TE SIRVE, TE SIRVE PARA ESTUDIAR

ESTOS SON MIS DOS BRAZOS, LOS MUEVO, LOS MUEVO EN
RUEDITA
TAMBIÉN PARA ADELANTE, TAMBIÉN PARA ATRÁS
CON ESTOS MIS BRACITOS TE PUEDO YO ABRAZAR
ESOS SON TUS DOS BRAZOS, LOS MUEVES, LOS MUEVES
EN RUEDITA
TAMBIÉN PARA ADELANTE, TAMBIÉN PARA ATRÁS
CON ESOS TUS BRACITOS ME PUEDES TU ABRAZAR.

INSTRUMENTAL



ESTAS SON MIS DOS PIERNAS, CAMINO, CAMINO EN
RUEDITA
TAMBIÉN PARA ADELANTE, TAMBIÉN PARA ATRÁS
LAS TENGO YO MUY FUERTES, Y ESO ES UNA SUERTE

ESTAS SON TUS DOS PIERNAS, CAMINAS, CAMINAS EN
RUEDITA
TAMBIÉN PARA ADELANTE, TAMBIÉN PARA ATRÁS
LAS TIENES MUY FUERTES, Y ESO ES UNA SUERTE

PORQUE ASÍ PUEDO YO
PORQUE ASÍ PODEMOS
CAMINAR, TREPAN, CORRER ,
CAMINAR, TREPAN, CORRER Y SALTAR

ANEXO 6: REGISTRO FOTOGRÁFICO

DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO



Estudiantes grupo control experimental

Estudiantes grupo

Respondiendo el cuestionario de salida de la investigación



Estudiantes participantes del grupo experimental y la investigadora

Investigadora explicando la prueba a los estudiantes del grupo de control

EJECUCIÓN DE SESIONES DE APRENDIZAJE GRUPO EXPERIMENTAL

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Estudiantes leyendo el cuento sopa de letras



Estudiante contestando las preguntas sobre el cuento "Sopa de letras"



Estudiantes organizando los alimentos



Investigadora explicando el tema de alimentación saludable.

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA



Estudiantes realizando actividades físicas



Investigadora participando en actividad física

Investigadora explicando el tema higiene corporal