

## Unidad didáctica mediada por las TICs y basada en cuestiones sociocientíficas sobre actividad física, ocio y alimentación con estudiantes de educación media en tres instituciones educativas del departamento del Huila

Didactic unit mediated by ICTS and based on socio-scientific questions on physycal activity, leisure and nutrition with hig school students in three educational institution in the department of Huila

### Tesis de Pregrado

#### Autores/as:

Lic. Heydy Lorena Ipuz Roncancio & Lic. Laura Fiorella Herrera Barreto

*Universidad Surcolombiana, lorenaipuz94@gmail.com, lafiheba.97@gmail.com*

#### Director:

PhD. Jonathan Andrés Mosquera

*Grupo de Investigación Conocimiento Profesional de Ciencias -CPPC*

*Universidad Surcolombiana*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2947-6291>

### Resumen.

La investigación se desarrolló en tres instituciones educativas públicas del departamento del Huila que se encuentra ubicado al sur de Colombia, se trabajó con una población de 85 estudiantes de educación media que oscila entre las edades de 14 a 18 años de distintos niveles socioeconómicos; donde nos enfatizamos en reconocer las actitudes en relación con cuestiones sociocientíficas sobre actividad física, ocio y alimentación al interior del aula por medio de la asignatura de ciencias naturales. Para ello se han caracterizado las concepciones iniciales y finales que tienen los educandos entorno a las dimensiones ya mencionadas; en este sentido se empleó un enfoque mixto en el cual se hizo uso de los aspectos cualitativos y cuantitativos con un diseño cuasi experimental utilizando la técnica de análisis de contenido y el análisis estadístico correlacional. De esta manera se destaca que es necesario iniciar procesos de promoción y adquisición de buenas habilidades y actitudes en niños, niñas y jóvenes en entornos formativos como la escuela. Por tanto, estos procesos deben ser pensados como cuestiones de aula, ya que la orientación y modificación de hábitos alimentarios y físico-deportivos involucran a todos los miembros de la comunidad educativa.

### Palabras clave.

Educacion Saludable, Alimentacion, Actividad Fisica, Ocio, Enseñanza de las ciencias.

## Abstract.

The research was carried out in three public educational institutions in the department of Huila, which is in the south of Colombia, working with a population of 85 high school students ranging from 14 to 18 years of age from different socioeconomic levels; where we emphasize recognizing attitudes in relation to socio-scientific issues about physical activity, leisure, and nutrition within the classroom through the subject of natural sciences. For this, the initial and final conceptions that the students have around the dimensions have been characterized; In this sense, a mixed approach was used in which qualitative and quantitative aspects were used with a quasi-experimental design using the content analysis technique and correlational statistical analysis. In this way, it is highlighted that it is necessary to initiate processes of promotion and acquisition of good skills and attitudes in children and young people in educational environments such as schools. Therefore, these processes should be thought of as classroom issues since the orientation and modification of eating and physical-sporting habits involve all members of the educational community.

## Keywords.

Healthy Education, Food, Physical Activity, Leisure, Science Teaching.

Recepción: 10/09/2022 - Aceptación: 12/12/2022

Para citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo

Ipuz, H. L., Herrera, L. F., & Mosquera, J. A. (2022). Unidad didáctica mediada por las Tics y basada en cuestiones sociocientíficas sobre actividad física, ocio y alimentación con estudiantes de educación media en tres instituciones educativas del departamento del Huila. *Revista Latinoamericana de Educación Científica, Crítica y Emancipadora (LadECiN)*, 1(2), 01-07. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8077857>

## Resumen Extendido

La sociedad actual ha traído consigo la necesidad de promover hábitos y prácticas en salud enfocadas a dimensiones como alimentación y actividad física, que buscan el desarrollo de una vida saludable. De tal manera, surge la obligación de iniciar un proceso para el favorecimiento y la adquisición de buenas aptitudes y actitudes en niños, niñas y jóvenes desde escenarios de formación como la escuela. Por consiguiente, se reconoce que el mundo contemporáneo y su globalización han impuesto un modelo de alimentación basado en comidas rápidas, causando una forma incorrecta de tomar decisiones sobre el consumo de estas. Es por esto, que en esta tesis de pregrado se ha buscado profundizar entorno a los hábitos alimenticios, actividad física y ocio desde la perspectiva de estudiantes de educación media de tres instituciones públicas del departamento del Huila.

Este proyecto de investigación se desarrolló bajo una metodología de enfoque mixto, en el cual se hizo uso de los aspectos cualitativos (parte interpretativa) y cuantitativos (parte descriptiva), con un diseño cuasi experimental. Para recopilar la información se diseñó un cuestionario con preguntas abiertas y de escalamiento Likert con el fin de reconocer las concepciones iniciales y finales de los estudiantes de las tres instituciones educativas sobre las dimensiones de Actividad física, Alimentación y ocio; estos instrumentos fueron validados por expertos en la temática de estilos de vida saludable. De igual manera se desarrolló una secuencia didáctica a partir de objetos virtuales de aprendizaje (OVA) los cuales son un conjunto de recursos digitales que abarcan tres componentes que son: contenidos, actividades de aprendizaje y elementos de contextualización, esto con el fin de crear un proceso más dinámico e interactivo con Cuestiones Sociocientíficas para abordar las dimensiones ya mencionadas.

Para el análisis correlacional se usó un software especializado; dado que es un paquete Estadístico para las Ciencias Sociales -SPSS, en donde se aplicaron

pruebas como la t-student para variables independientes y el análisis factorial tipo ANOVA, lo que nos permitió reconocer las posibles relaciones entre las variables que caracterizaban a la población de estudio respecto a las concepciones y actitudes iniciales y finales en las dimensiones de hábitos y vida saludable desde la escuela.

Por consiguiente, para este proyecto se realizó una selección de tres instituciones educativas públicas de carácter mixto y con niveles socioeconómicos 1 y 2, correspondiente al Gabriel Plaza del municipio de Villavieja, Técnico IPC Andrés Rosa y el Departamental Tierra de promisión de la ciudad de Neiva, lo cual la población participante está integrada por 85 estudiantes de los grados decimo y once con edades que oscilan los 14 y 18 años. Los datos recolectados se han sistematizado construyendo un sistema de categorías y subcategorías propias. Posteriormente estas fueron analizadas para establecer las concepciones iniciales que tienen los educandos referentes a los distintos hábitos de vida saludable. En un segundo momento de este proyecto se realizó una intervención didáctica que permitiera conocer las distintas formas de un auto cuidado en las dimensiones de actividad física, Alimentación y ocio.

Es importante valorar las concepciones iniciales de los y las estudiantes por esta razón se realizó una clasificación de las instituciones en casos; donde se encuentra al caso 1 que es una institución educativa pública mixta ubicada en el municipio de Villavieja al noroeste del departamento del Huila en la zona rural, en el Caso 2 se tiene a una institución ubicada en el centro del municipio de Neiva sobre la Avenida Tenerife y conjunto al Cementerio Central, Para el Caso 3 la institución está ubicada en zona suroriental específicamente en la comuna 8 y barrio Nueva Granada de la ciudad. A través de esto se construyó un sistema de categorías y subcategorías, a partir de las respuestas dadas en el cuestionario inicial. Así pues, a cada una de las subcategorías que fueron emergiendo desde el análisis de contenido sobre las respuestas del estudiantado, se estableció una puntuación acorde con un nivel deseable de conocimiento, en torno a la enseñanza de hábitos saludables. De esta manera, se desarrolló un sistema de sistematización que permitió abordar de forma concreta lo que piensan los educandos sobre alimentación, actividad física y ocio.

En el trascurso de la investigación, se destacó que aunque las concepciones de los educandos que participaron de este estudio estaban basadas en ideas reduccionistas y en conductas erróneas en relación con los conceptos de buenos hábitos y vida saludable, y al reconocimiento de buenas prácticas y alimentación desde el aula de clase, poseen un trasfondo de una vida académica competitiva, la cual impacta en la autoestima de los estudiantes provocando momentos de apatía y desinterés que conlleva a emociones negativas. De la misma manera se determinó que la poca motivación e innovación en las clases agudiza las situaciones de estrés propio acelerando el consumo excesivo de alimentos no saludables y la falta de interés por el ejercicio, encontrando que la poca actividad física ya sea desde la asignatura de educación física tradicional debe modificarse donde el objetivo fundamental post pandemia sea dirigido a motivar e incentivar todas las capacidades físicas y motoras pero buscando en los niñas, niños y jóvenes un bienestar y una felicidad.

A partir de lo anterior se ha evidenciado que para las niñas, niños y adolescentes los hábitos de vida saludable son solo conceptos alejados de la realidad a la que tienen que vivir diariamente con la sociedad. Por lo tanto, las dimensiones de actividad física, alimentación y ocio no son relevantes en su diario vivir. Estos aspecto son tenidos en cuenta, pues para la población participante son pocas las bases conceptuales y prácticas que han recibido en la clase de ciencias naturales. Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, se efectúa el desarrollo de unas intervenciones didácticas las cuales estaban basadas en cuestiones sociocientíficas donde se relacionó los hábitos diarios de un estudiante ubicado en la ciudad y los de un educando que se encontraba en un pueblo todo esto llevándonos a determinar que sin importar el lugar donde se viva la sociedad siempre va a estar implicada en las decisiones que se toman.

Es por ello, que los y las estudiantes indicaron que el índice de sobrepeso y la malnutrición de los últimos años es por el consumo excesivo de comida no saludable, lo que conlleva a que la esencia de la mala alimentación es multifactorial e incluye en aspectos biológicos, sociales, culturales y socioeconómicos, todo esto relacionándolo con estereotipos sociales que han afectado a la comunidad

estudiantil; teniendo en cuenta que la niñez constituye un periodo importante en el crecimiento físico, psicomotor y de hábitos que condicionan el bienestar y la calidad de vida del futuro adulto. Por lo tanto, el manejo de las intervenciones se enfocó en modificar o concientizar este tipo de conductas desde los hogares, logrando un cambio significado por cada uno de los casos manejados.

Al continuar con las intervenciones didácticas, se pudo observar que las clases de ciencias naturales continúan siendo mayoritariamente de corte tradicionalista donde se les da mayor relevancia a las finalidades conceptuales, dificultando el desarrollo de un pensamiento crítico y autónomo; por ende, se debió iniciar a implementar estrategias y escenarios cotidianos que ayudaran a regular el sedentarismo, el uso excesivo de aparatos electrónicos y el consumo de alimentos procesados; esto con el fin de iniciar un proceso de modificación en las concepciones que tenían sobre hábitos saludables.

De esta manera, se establece que es indispensable que el proceso educativo se enfoque en descubrir y erradicar conductas erróneas. Además, de esta forma se promueve un aprendizaje propio en torno a un concepto de vida saludable desde edades tempranas, considerando que es una herramienta necesaria que puede llevar a una estabilización e interiorización de una actitud conveniente para el día a día. En dicha construcción, la alimentación es una categoría que se puede vincular a la enseñanza y transversalizar con distintos campos del saber, como las ciencias naturales y la educación física. Lo anterior, se hace pensando en la orientación y modificación de hábitos alimenticios, en donde se involucren a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos, pues es sabido que los integrantes del proceso formativo juegan un rol importante en los aspectos que conducen al desarrollo de la personalidad y el ser.

Por otro lado, dichas concepciones finales se aproximaron a un conocimiento científico ideal en relación con los cambios de aptitudes en pro de mejorar sus estilos de vida y los de su entorno, donde también se observó que el estudiantado se favoreció en la construcción de emociones positivas como amor, interés y respeto por su cuerpo en los hábitos de Actividad Física, Alimentación y Ocio.

De esta manera se relaciona que es importante y pertinente en la formación de los futuros docentes ocurra una articulación de un currículo en que el profesor enfatice en el desarrollo integral, con el propósito de promover y capacitar al estudiantado en el progreso de las habilidades adaptadas a la promoción y prevención de la salud en el cual se vean implícitos los hábitos y estilos de vida saludable en la vida cotidiana. La vinculación de estas estrategias se busca por medio de la relación del deporte y la salud física durante la explicación de la importancia de las hormonas en las funciones del cuerpo, el cuidado de los sistemas con una alimentación adecuada, las necesidades, desarrollo y adaptaciones de los seres humanos, esto mediante las clases de ciencias naturales.

Finalmente, con el desarrollo de este proyecto, se logró un aporte significativo respecto a las dimensiones y hábitos de vida saludable y ocio desde la escuela, la cual aporto información bibliográfica y genero bases conceptuales y metodológicas para futuras investigaciones en la región. Por consiguiente, se determinó que llevar a cabo este tipo de investigación o intervenciones didácticas tanto en Zonas Urbanas, como Zonas Rurales, ayuda a la comparación de las concepciones iniciales como finales de los y las estudiantes, desde una perspectiva diferente teniendo en cuenta los distintos factores ambientales, culturales y sociales, donde permite que favorezca el diseño de actividades las cuales se adapten a las necesidades educativas de cada uno de los educandos.