

**La Recreación Guiada en el Fortalecimiento de los Hábitos Saludables y la Convivencia
Escolar.**

Cristhian C. Leiton Quiñones

**Universidad del Valle
Instituto de Educación y Pedagogía
Programa Académico de Recreación
Santiago de Cali, Febrero
2020**

**La Recreación Guiada en el Fortalecimiento de los Hábitos Saludables y la Convivencia
Escolar.**

Cristhian C. Leiton Quiñones

Trabajo de grado presentado para optar el título de Profesional en Recreación

Director de trabajo de grado

Harold Manzano Sánchez

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Programa Académico de Recreación

Santiago de Cali, Febrero

2020

Agradecimientos

Agradezco al universo, a la vida, a Dios por guiar cada uno de mis pasos, hasta este momento, este instante donde las adversidades se transforman en oportunidades. Gracias a mis padres, Horacio Leiton y Marina Quiñones, por su acompañamiento constante, sacrificios, consejos, por confiar y entregar una voz de aliento cuando veían que era necesario. A mi compañera de vida, Daniela, por su apoyo incondicional y ánimo durante la elaboración de este trabajo. A mi familia por su gran ejemplo académico, su apoyo moral e intelectual. A cada uno de los maestros del programa académico profesional en recreación de Universidad del Valle, por compartir sus saberes y conocimientos, contribuyendo a mi desarrollo personal y profesional. Agradecimiento especial al maestro Harold Manzano tutor de este proyecto, por su paciencia, compromiso, amor y dedicación en la elaboración de este trabajo, gracias por ser un verdadero educador y guiar cada paso en la construcción de este proyecto. Gracias a la profesora Delia Serpa por permitir la participación en el programa “Exergames” y brindar los insumos necesarios para la elaboración de este trabajo.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres por su amor, comprensión, compromiso, por acompañarme en cada uno de mis pasos, por ser mi gran ejemplo. A mi hermano José Francisco Leiton, aunque ya no esté en plano terrenal, siempre me brindó su confianza y admiración, donde quiera que este sé que sentiré muy orgulloso de mi logro. A mi hija Sandra Isabel por ser mi motor, porque cada día que me levanto me da una razón más para vivir; a mi compañera, amiga y mi pareja, la madre de mi hija que me permitió la dicha de ser padre, que me ha acompañado en la construcción de este. Dedicación especial al profesor Harold Manzano, que no dejó de creer, demostrando una gran calidad humana y un enorme profesionalismo, “gracias profe”. A mi familia, tíos, primos y abuelos, son una muestra de dedicación y disciplina me siento orgulloso de pertenecer a mis dos familias. Y por último, no menos importante, a la comunidad universitaria que me abrió las puertas para ser el profesional que le aporta a una construcción social significativa por medio de la lúdica y la recreación.

Contenido

Agradecimientos	3
Dedicatoria.....	4
Resumen.	7
Introducción.....	8
1. Planteamiento del Problema.	9
2. Justificación.....	16
3. Objetivos.	17
3.1 Objetivo General.....	17
3.2 Objetivos específicos.....	17
4. Marco Conceptual.....	18
4.1 Hábitos Saludables.....	18
4.2 Convivencia Escolar.....	24
4.3 Recreación Guiada	29
4.4 Expresión Corporal.....	31
4.5 Juego	33
4.6 Exergames.....	34
5. Metodología.....	36
5.1 Fase 1 Análisis de la estructura de organización y participación de la actividad conjunta.	36
5.2 Fase 2. Estructura temática de SAR	37
5.3 Fase 3 Análisis de la interactividad	38
6. RESULTADOS	39
6.1 Descripción de la Secuencia de Actividad Recreativa de las clases de expresión corporal en el marco del proyecto Exergames	39
6.1.1 Ciclo del Diseño Global	39
6.1.2 Diagnóstico Global	39
6.1.3 Diseño global del proyecto	40
6.1.4 Evaluación institucional	41
6.2 Ciclo del Proceso Pedagógico.....	41
Diagnóstico participativo	41
7.1 Ciclo del Diseño Global	53
7.1.1 Diagnóstico Global	53
7.1.2 Diseño global del proyecto de intervención	54
7.1.3 Evaluación institucional	55

7.2	Ciclos Pedagógicos	56
7.2.1	Diagnóstico participativo	56
7.2.2	Ejecución del proyecto conjunto.	58
7.3	Culminación y puesta en común del proyecto.....	59
7.3.1	Evaluación del proceso	60
8.	Contenidos de la SAR que potenciaron la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar 61	
8.1	Los hábitos saludables en el Programa Exergames	62
8.2	La convivencia escolar en el Programa Exergames.....	68
9.	Alcances y las limitaciones de los objetivos del programa Exergames y del rol del recreador como agente educativo.	71
10.	Conclusiones y recomendaciones	75
10.1	Conclusiones	75
10.2	Recomendaciones	78
	Referencias.....	79

Resumen.

El presente documento corresponde al análisis de un proceso de intervención mediado por la recreación guiada, elaborado durante el desarrollo de la práctica profesional de un estudiante en recreación. Esta reflexión tuvo como finalidad determinar las contribuciones de las clases de expresión corporal en el fortalecimiento de los hábitos saludables y la convivencia escolar en estudiantes del grado 7°, 8° y 9° de una institución educativa en zona rural del Valle del Cauca.

Este proceso de intervención hizo parte de Proyecto “Impacto de los Exergames y los juegos lúdicos sobre el acondicionamiento físico y hábitos saludables en una población escolar adolescentes en el municipio de la Cumbre, ubicada en departamento del Valle del Cauca. En este documento se hace una descripción de la Secuencia de Actividad Recreativa –SAR- de las clases de expresión corporal, seguida por el contraste de la ejecución del proceso con el marco teórico-metodológico de una SAR, para lograr identificar y caracterizar los contenidos de la SAR que potenciaron la promoción de hábitos saludables y de convivencia escolar en los participantes. Se finaliza con una reflexión sobre los alcances y las limitaciones del programa recreativo y del rol del recreador como agente educativo.

Palabras claves: Hábitos saludables, convivencia escolar, expresión corporal, recreación guiada, juego, Exergames.

Introducción

En el departamento del Valle del Cauca, en el Municipio de la Cumbre, está ubicada la Institución Educativa Simón Bolívar, donde diferentes grupos de investigación de la Universidad del Valle: Centro para el Desarrollo y Evaluación de Políticas y Tecnología en Salud Pública, CEDETES. Grupo Ejercicio y Salud Pulmonar – Escuela de Rehabilitación Humana; desarrollaron un proyecto de investigación llamado “Impacto de los Exergames y los juegos lúdicos sobre el acondicionamiento físico y hábitos saludables en una población escolar adolescentes del municipio de La Cumbre” este es un proyecto de investigación, una intervención multinivel(modelo ecológico) donde se trabajó con el adolescente, su familia y la escuela, por medio de tres componentes: “un currículo integrador para la promoción de actividad física, estrategias de educación en hábitos saludables y oportunidades para incrementar la práctica de actividad física durante el horario escolar y en los fines de semana.” (Serpa, 2017, p. 6) Dentro del componente del currículo integrador para la promoción de actividad física, se desarrollaron unas clases de expresión corporal, dirigidas y planeadas por un estudiante de recreación.

El papel del practicante durante el desarrollo de este proyecto, fue orientar las clases de expresión corporal, como una de las estrategias para el fomento y la promoción de la actividad física y hábitos saludables, con estudiantes de grado séptimo, octavo y noveno. Durante el desarrollo de las clases de expresión corporal, se abordó un tema que no estaba propuesto, en el proyecto: el de la convivencia escolar. Este concepto se trabajó como un componente de salud mental y emocional. Las temáticas y contenidos de clases de expresión corporal se construyeron a partir de las metodologías de intervención planteadas por Mesa (2007) – (2008) SAR y SARI.

1. Planteamiento del Problema.

El proyecto Impacto de los Exergames y los juegos lúdicos sobre el acondicionamiento físico y hábitos saludables se realizó con una población escolar de grados 7, 8 y 9 en un municipio del Valle del Cauca, con estudiantes. El objetivo del proyecto fue evaluar el efecto de la promoción de la actividad física y hábitos saludables durante un semestre, utilizando como motivadores los Exergames y los juegos lúdicos. Este proyecto se trabajó a partir de la teoría ecológica del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1987) en el que se afirma que el individuo se desarrolla cognitiva, social y moralmente a partir de la interacción que tiene con su entorno. Igualmente, el proyecto planteó un modelo de intervención multinivel porque trabajo con el estudiante, el profesor y la familia y multicomponente porque trabajo con la integración curricular, la educación en hábitos saludables y actividad física.

Uno de los componentes del proyecto estuvo relacionado con la expresión corporal, el cual se llevó a cabo utilizando la recreación guiada como una mediación para fomentar la actividad física y los hábitos saludables. En el desarrollo de estos talleres se resaltó la recreación como una práctica social y cultural que no sólo contribuye al placer y al divertimento sino también al bienestar humano.

Los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente. (Coldeportes, 2006, p. 12)

(Coldeportes, 2006) presenta la recreación como un instrumento pedagógico y terapéutico que favorece a la construcción de hábitos de saludables, ayuda a la prevención de enfermedades, aumenta las expectativas de vida, reduce los niveles de estrés, fortalece los procesos de comunicación y de convivencia, genera en sus participantes una sensación de bienestar y aumenta la calidad de vida de las personas.

Diferentes investigaciones demuestran los beneficios de la recreación en el mejoramiento de la calidad de vida. Por ejemplo, (Osorio, 2005) argumenta que la recreación no puede separarse del resto de los objetivos vitales. Para lograr un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y materializar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades e interactuar positivamente con el entorno. Por lo tanto, la recreación se considera un recurso para mejorar la calidad de vida.

La recreación permite un bienestar integral, trabajando lo cognitivo, lo social, lo emocional y lo espiritual. De igual manera (Ramirez Arroyo, 2013) afirma que “la recreación satisface las necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral.” (p.4)

Los programas de recreación han contribuido también a prevenir problemas psicosociales en la población infantil y juvenil, (Coldeportes, 2006) argumenta:

“Los programas de recreación contribuyen al desarrollo de niños y Jóvenes, a la construcción de identidades sociales y personales, previenen y potencian acciones sociales y educativas tendientes a superar problemas como la adicción a las drogas, la delincuencia, el aislamiento, la depresión, entre otras, y un medio para dinamizar procesos de inclusión social y participación genuina, por mencionar algunos de sus efectos e impactos; sin

embargo, aún es necesario seguir en la tarea de reivindicar este derecho, desde lo normativo y la concreción de los planes y programas que operativizan el derecho” (p.15, 16).

En algunas ciudades del país se han realizado programas recreativos, que tienen como objetivo fomentar la convivencia escolar. Por ejemplo, en la ciudad de Cali, Aranda (2015), estudiante del Programa Académico de Recreación de la Universidad del Valle, observó por medio de un programa recreativo, las actitudes y conductas que deterioran la convivencia escolar de los estudiantes de una Institución Educativa; este programa se realizó con niñas y niños trabajadores, pertenecientes a un programa PRONIÑO de la Fundación Carvajal. Este programa logró aumentar la responsabilidad de los estudiantes y la reconstrucción de nuevos significados. “La intervención recreativa cumplió con el papel de influencia educativa, pues los estudiantes no sólo disfrutaron de momentos de esparcimiento, sino que aprendieron nuevas formas de relacionarse y de pensar” (Aranda, 2015, p. 56)

En la ciudad de Pereira, Navarro y Cano (2012), estudiantes de la Universidad Tecnológica de Pereira pertenecientes al Programa Ciencias del Deporte y la Recreación, identificaron la influencia del juego y el deporte en la salud mental y la convivencia escolar, la satisfacción personal y la autonomía, con jóvenes de grado octavo y noveno de un colegio público de dicha ciudad a través de una ludoteca.

La Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, entonces se presenta como una estrategia de expresión lúdica, en donde quienes participan en ella se divierten con espontaneidad, libertad y alegría, además promueve la socialización de las personas y la forma cómo actúan, sienten y piensan a partir de las diversas situaciones que allí se presentan. (Cano & Navarro, 2012)

En el municipio de Caloto Cauca, Jordán, Muñoz y Rodríguez (2016) estudiantes de la Fundación Universitaria Los Libertadores, realizaron una investigación en la Institución Educativa Escipión Jaramillo, donde se implementaron estrategias lúdicas con el objetivo de mejorar la convivencia escolar y familiar. (Jordán, Muñoz, & Rodríguez, 2016) afirman:

Construir jornadas de reflexión en la búsqueda de una sana convivencia, desarrollar el sentido de la tolerancia, aceptar que el otro es diferente en espacios como el deporte, el teatro, la música, prevenir situaciones de conflicto y hacer al estudiante partícipe de la solución a través de propuestas lúdico-pedagógicas, hace que la convivencia escolar se desarrolle de manera eficaz, no ya solo en el entorno escolar sino, también, en el familiar y en el social (p.34)

En la promoción de la salud, las investigaciones muestran que la recreación contribuye fomentar prácticas saludables. (Coldeportes, 2006) afirma:

La recreación y la vida activa son esenciales para la salud personal: Incrementa la expectativa de vida en mínimo dos años, estimulan y prolongan una vida independiente en los adultos mayores, disminuye significativamente el riesgo de enfermedad coronaria Combate la osteoporosis y diabetes, previene la aparición de enfermedades, previene que las consecuencias de enfermedades crónicas se profundicen , mantiene la salud mental: manejo del estrés, de la depresión y el bienestar emocional y psicológico personal, mejora la salud mental como un todo y por ende contribuye a la calidad de vida de la población (p.21)

En la ciudad de Bogotá, (Romaña, 2018), estudiante de maestría en ejercicio físico para la salud, de la Universidad Santo Tomás realizó una investigación con el objetivo de

fomentar la práctica de hábitos de vida saludables en un grupo de estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Normal Superior de Quibdó, elaborando tres unidades didácticas educación física, recreación y deporte, cada una enfocada en fortalecimiento de los hábitos saludables; la primera unidad didáctica fue “conozco mi cuerpo”, con actividades de tipo diagnóstico, los participantes y maestro identificaban como se encontraba su cuerpo a nivel de actividad física. La siguiente unidad temática fue “un cuerpo cuidado, un cuerpo saludable”, enfocada en fomentar prácticas saludables, como la actividad física, la alimentación saludable y la higiene. La tercera y última unidad fue “activos y saludables” por medio del deporte, la danza, la recreación y algunas pruebas cognitivas. Se logró que los participantes interiorizaran el concepto y la práctica de algunos hábitos saludables. El mismo autor afirma que:

La formación en hábitos saludables se convierte en una acción ineludible e interminable; teniendo en cuenta que el hombre por naturaleza es un ser social que lo conlleva a la permanente interacción con el entorno y lo cual se convierte en un factor directo para la adopción de aptitudes en beneficio o deterioro de la salud. (Romaña, 2018, p. 65)

Cabe señalar que, en los entornos académicos, se observan pocas investigaciones de promoción de hábitos saludables en las escuelas, se evidencian más trabajos elaborados en los espacios médicos. En la ciudad de Cali, García (2017) estudiante de la Universidad del Valle, perteneciente al Programa Académico de Recreación, realizó una investigación con el fin de observar el aporte de la recreación guiada en el fomento de hábitos saludables en grupo de adultos mayores de 45 años con enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes e hipertensión. Estas personas pertenecían al programa de salud de COSMITET LTDA. IPS Ferrocarriles y Puertos de Colombia.

La recreación ayuda en la atención integral del paciente durante el proceso de hospitalización, influyendo en la salud social y mental en esta etapa de su vida, fortaleciendo sus capacidades y experiencias para que se sigan desarrollando apropiadamente en la sociedad a la que pertenecen, por medio de diferentes actividades permiten (...) la optimización de sus potenciales y el desarrollo de nuevas habilidades que favorezcan su creatividad, aprovechar los recursos materiales y estimularle permanentemente para su (García, 2017, p. 98)

En algunos centros médicos, se intenta implementar prácticas recreativas, para mejorar la calidad de vida de los pacientes, familiares e incluso del personal médico. En la ciudad de Cali, (Montilla & Valecia, 2017) estudiantes del Programa Académico Profesional en Recreación, de la Universidad del Valle, elaboraron un análisis del proceso metodológico PIARH (Proyecto Individual de Actividades Recreativas en el Contexto Hospitalario) con pacientes de larga estancia en el Centro. El estrés y ansiedad fueron emociones asociadas a los pacientes y a través del proceso recreativo, mejoraron la manera de afrontar esta situación realizando actividad lúdica pedagógica, música, diálogo, experiencias narrativas. También este programa fortaleció los vínculos sociales y el apoyo en la red familiar del paciente; los familiares aumentaron sus niveles de tolerancia, comprensión y paciencia. Después de esta intervención los colaboradores mostraban mayor empatía y comprensión con los pacientes y sus familiares.

En los estudios citados anteriormente, se evidencia el potencial de la recreación en los contextos escolares y hospitalarios, resaltando sus beneficios en el fomento de la convivencia escolar y los hábitos saludables. La capacidad que tiene la recreación de promover un bienestar integral se observa en el aumento de la calidad de vida, prevención de problemas psicosociales (depresión, consumo de drogas, delincuencia, etc.), fortalecimiento de la sana convivencia escolar,

incremento de las actitudes positivas, valores (respeto, tolerancia, responsabilidad), bienestar emocional y resolución de conflictos.

Articular la recreación a la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar resulta de interés para seguir haciendo contribuciones al papel educativo de la recreación dirigida; especialmente en contextos rurales donde la presencia de programas recreativos es muy escasa. Por lo anterior, el presente estudio se formula la siguiente interrogante: ¿Cuáles son las contribuciones de las clases de expresión corporal en fortalecimiento de los hábitos saludables y la convivencia escolar, con un grupo estudiantil de grado 7° 8° y 9° de una institución educativa en zona rural del Valle del Cauca?

En este estudio, la indagación sobre los aportes de la recreación a la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar se limitan al análisis de un proyecto recreativo que se enmarca dentro de una clase de expresión corporal que hizo parte del proyecto de intervención-investigación Exergames que tenía como finalidad promover estilos de vida saludables en escolares. Los resultados de este estudio se limitan a los alcances de la recreación dirigida en el marco de la clase de expresión corporal y no del proyecto de investigación Exergames porque el recreador no hizo parte del equipo de investigación.

2. Justificación.

Este estudio es importante para las instituciones educativas –ubicadas en las zonas rurales- interesadas en la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar mediante la realización de programas recreativos desde un enfoque educativo. Igualmente es una investigación interesante para Profesionales en Recreación que deseen conocer las contribuciones que hacen los programas de recreación dirigidos a mejorar la calidad de vida, la promoción de la salud y fortalecimiento de la convivencia escolar. Del mismo modo es de utilidad para organizaciones sociales y gubernamentales especializadas en proyectos educativos, de prevención y promoción de la salud que trabajan con población rural. Similarmente a grupos de investigación interesados en estudios acerca del mejoramiento de la calidad educativa, la calidad de vida de los jóvenes usando mediaciones lúdico-creativas que logren generar un impacto en las comunidades.

Este estudio describe los beneficios de un programa de Recreación enfocado a la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar, con un grupo de jóvenes pertenecientes a una zona rural del Valle del Cauca. Cabe señalar que hacen falta que se documenten en estudios e investigaciones que analicen el impacto de los programas de recreación dirigidos en éstas temáticas y con jóvenes rurales. Por lo anterior, es importante que se reconozca la Recreación como el medio práctico y educativo que conduce los valores y las normas sociales hacia la construcción de hábitos y entornos saludables, teniendo en cuenta que las tensiones y conflictos que puede provocar la diversidad cultural y actitudinal de la comunidad, para el Recreador Profesional es un punto de partida en los procesos de transformación e identidad social.

3. Objetivos.

3.1 Objetivo General

Determinar las contribuciones de las clases de expresión corporal en el fortalecimiento de los hábitos saludables y la convivencia escolar en estudiantes del grado 7º, 8º y 9º de una institución educativa en zona rural del Valle del Cauca.

3.2 Objetivos específicos

Describir la Secuencia de Actividad Recreativa –SAR- de las clases de expresión corporal vinculadas al proyecto “Exergames” y diseñadas como un proceso de recreación guiado.

- Contrastar la ejecución de las clases de expresión corporal con el marco teórico-metodológico de una SAR.
- Identificar y caracterizar los contenidos de la SAR que potenciaron la promoción de hábitos saludables en los participantes.
- Identificar y caracterizar los contenidos de la SAR que potenciaron la convivencia escolar en los participantes.
- Interpretar los alcances y las limitaciones del “programa Exergames” y del rol del recreador como agente educativo.

4. Marco Conceptual

En este capítulo se presenta la caracterización de cuatro referentes conceptuales: hábitos saludables, la convivencia escolar, expresión corporal, y la recreación guiada; los cuales son los ejes conductores de la reflexión, en tanto que intervienen en el proceso de investigación.

4.1 Hábitos Saludables

“El hábito constituye el efecto de actos repetidos y la aptitud para reproducirlos” (Vilchez, 2007). Los hábitos se adquieren por medio de acciones repetitivas que se convierten en costumbres, estas pueden ser positivas o negativas dependiendo, el bienestar que generen en la persona que los practica.

Desde el punto de vista ético, la principal división de los hábitos es la que los separa en buenos y malos, o sea, en virtudes y vicios, según que lleven a acciones conformes o contrarias a las reglas de moralidad. No hace falta insistir en la importancia del hábito en la conducta moral, puesto que la mayor parte de las acciones humanas se realizan bajo su influencia, frecuentemente sin reflexión, y de acuerdo a principios o prejuicios a los que la mente se acostumbra (Vilchez, 2007, pág. 58)

Con base en lo anterior, cabe considerar que estos hábitos se adquieren a través de cultura, la educación, los valores, los códigos morales, la familia, amistades y entorno en general. Así mismo, los hábitos saludables están relacionados con la calidad de vida, porque permiten un bienestar integral. Para fomentar estos hábitos, es necesario trabajar de manera preventiva en las primeras etapas del desarrollo humano, e incidir de forma positiva, generando una educación para la salud.

La promoción de la salud constituye un proceso social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los alumnos y alumnas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales y ambientales, con el fin de mitigar su impacto en la salud colectiva e individual. La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. La participación de todo el colectivo educativo, profesores, padres, administración..., es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud (Vilchez, 2007, p. 28)

Para lograr generar cambios, en los hábitos de los estudiantes es necesario ocuparse en la transformación de su entorno, iniciando un trabajo de promoción en salud desde los hogares comenzando con el núcleo familiar y la familia extendida, después incidir en el barrio, la escuela y en cada uno de los espacios donde el estudiante interactúe. Referirse a los hábitos saludables y de promoción de salud, es pensar en cambios culturales, de transformaciones sociales; para esto es necesario realizar pequeñas acciones que permitan que el estudiante se familiarice con el cuidado integral de su cuerpo. Por ello, (Vilchez, 2007) afirma que:

“la responsabilidad de actuar sobre aquellos factores determinantes que influyen en la “ausencia de salud”, como la pobreza, la falta de vivienda, el desempleo, la incultura y el analfabetismo, la falta de accesibilidad a los servicios básicos.” (p. 29)

Un gran campo de acción para fomentar los hábitos saludables, en las primeras etapas del desarrollo, es la escuela. La promoción en salud, en la escuela se debe abordar desde diferentes disciplinas y áreas del conocimiento tratando de establecer un trabajo transversal, permitiendo un aprendizaje práctico y teórico, que los estudiantes entiendan, analicen e interioricen prácticas que permitan mejorar su calidad vida y adquirir hábitos saludables.

Diferentes hábitos influyen directamente en el desarrollo y la adquisición de comportamientos saludables, como la alimentación, la postura corporal, la actividad física, un buen descanso y la higiene. (Vilchez, 2007) Presenta algunas costumbres como vitales para el desarrollo de los hábitos saludables, entre ellas, una alimentación saludable, buenas prácticas de higiene (corporal, visual, auditiva y del medio) y actitudes posturales adecuadas. También expone sobre la necesidad de evitar el consumo de tabaco y de alcohol.

Frente a la relación que existe entre la alimentación y la salud, (Vilchez, 2007) argumenta que “La relación entre la alimentación y la salud es indudable, fundamentalmente porque la ingesta suficiente de nutrientes es indispensable para la vida (mantenimiento de los sistemas corporales, prevención de enfermedades)” (p. 62).

Una buena alimentación, es un factor determinante para la adquisición de hábitos saludables, la alimentación saludable brinda nutrientes necesarios para que el ser humano, logre un óptimo desarrollo, cognitivo, físico y social, mejorando su calidad de vida. Uno de los grandes factores de riesgo de muerte es la mala alimentación, la modernidad ha generado una transformación en la forma de procesar los alimentos, el aumento de las comidas rápidas o alimentos prefabricados, aumenta el riesgo de trastornos como la obesidad, la anorexia y bulimia.

La alimentación saludable es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, varios tipos de cánceres y la obesidad son algunas de las enfermedades que podrían prevenirse con un consumo adecuado de frutas, hortalizas-verduras, sumado a la práctica de actividad física regular” (Vera & Hernández, 2013, pág. 5)

Es necesario incidir desde las primeras etapas del desarrollo en una alimentación balanceada, lograr fomentar estas prácticas de alimentación saludables es un reto de padres y maestros, frente a una sociedad que ofrece comida que no alimenta, productos artificiales, llenos de conservantes que deterioran la salud, desde los primeros años de vida, es indispensable fomentar una educación, para la alimentación saludable, que los niños y niñas adquieran conciencia, acerca de los alimentos que ingieren y sus nutrientes.

Los hábitos alimentarios adquiridos en este periodo son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y éste, a su vez, puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones. La educación debe considerarse, por tanto, como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios (Vilchez, 2007, p. 60)

De la misma manera el autor reconoce la importancia de la higiene personal en la construcción de los hábitos saludables, como una manera de prevenir enfermedades.

La higiene personal como hábito de vida saludable debería estar en un lugar prioritario en el estilo de vida de los escolares. Partiendo de la ejecución de actividades físicas, en el que el aumento de la temperatura corporal, el contacto con las instalaciones, la manipulación de diferentes materiales, etc (Vilchez, 2007, p. 64)

La educación para una higiene adecuada comienza desde los hogares. Los padres y familiares incentivan en los pequeños hábitos y conductas que permitan, el cuidado personal del cuerpo, prácticas como el lavado de manos, cepillado de dientes, un buen baño, ropa limpia. La escuela es la encargada de reafirmar estas prácticas, por medio de actividades que fomenten la higiene personal e información de las enfermedades e infecciones que se adquieren por la falta de una higiene personal.

(Vilchez, 2007) elabora una categoría de hábitos de higiene saludables, donde hace una división, entre los aspectos corporales, la higiene visual, higiene auditiva y la higiene del medio. En los aspectos corporales hace referencia a los cuidados que se deben higiénicos que se deben tener antes de realizar alguna práctica deportiva, como el tipo de prendas que se utilizan, que debe ser cómoda, fresca y limpia, el lavado de los zapatos deportivos, ducharse después de la actividad física.

En definitiva, en la actualidad existe, durante los fines de semana, un aumento desmesurado de su consumo en la adolescencia, ligado a las conductas violentas y al comportamiento delincuente, quizás debido, entre otras causas, a la falta de información, carencia de alternativas, o imitación de la conducta de los mayores (no existe celebración en la que no esté presente el alcohol, como si de una norma de comportamiento social se tratara) (Vilchez, 2007, p. 73)

El alcohol y cigarrillo son drogas legales que están acabando con la juventud, en medio de su legalidad se normalizan, se convierten en prácticas cotidianas, pero representan un gran problema en el desarrollo cognitivo, físico y social. Estas drogas deterioran la calidad de vida de aquellos que las consumen y en su entorno, se convierten en problemáticas de salud que requieren un alto grado de atención por parte de los padres, maestros y los organismos de salud. Desde el campo de la recreación es necesario incentivar actividades que permitan que los niños y jóvenes sean conscientes de las consecuencias que generan estos hábitos a corto y largo plazo.

Una manera de prevenir estas prácticas perjudiciales para la salud es por medio de la actividad física y el deporte. Son prácticas que le permiten a las personas adquirir una conciencia corporal, un mejor estado de ánimo, fortaleciendo el bienestar, individual, social cognitivo y emocional, aumentando la calidad de vida y previniendo enfermedades cerebro-vasculares y cardiovasculares. (Vilchez, 2007) resalta la importancia de la actividad física en el desarrollo de hábitos saludables, argumentando que:

La actividad física va a proporcionar esa deseada calidad de vida ya que mejorando la forma física nos sentimos más fuertes y seguros ante los retos de la vida diaria, pero además disminuye el riesgo de padecer enfermedades y mejora la evolución de muchas de ellas. También provoca un bienestar mental ya que la actividad física reglada mejora la autoestima permitiendo la superación de retos progresivos, siempre y cuando se realice una programación adecuada de esa actividad, llegando a mejorar la capacidad intelectual (Vilchez, 2007, p.90 - 91).

Las personas que practican actividad física y deporte suelen ser más seguras de sí mismas, porque logran conocer el estado en que se encuentran sus cuerpos y sus mentes; esto las convierte en personas más empáticas, con la capacidad de entender y comprender al otro, por ende, son sujetos con alto nivel social, sus relaciones personales suelen ser sanas.

Otro punto a tener en cuenta al referirnos a “actividad física y salud” es que se dirige a la población general y no al deportista de alto nivel. El concepto de actividad física conlleva un beneficio para la salud física del practicante existiendo estudios que muestran una relación entre la actividad física y la esperanza de vida de forma que las sociedades más activas suelen vivir más que las inactivas” (Vilchez, 2007, p. 91)

La actividad física es una práctica que no tiene la misma intensidad física y mental que el deporte, ni requiere una disciplina específica, es poner el cuerpo en función de algún ejercicio, con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida. Es indispensable que la educación recibida en el hogar y la escuela, que los niños y niñas reconozcan la necesidad de la actividad física y el deporte para la salud, que se transforme en algo habitual en una actividad diaria.

Para el fomento de estas actividades la recreación brinda herramientas lúdicas como los juegos pre-deportivos y teatrales que permiten que los participantes, logren mejorar sus

capacidades motrices, intelectuales y sociales por medio de diferentes retos, estimulando el desarrollo social, afectivo, físico y psicológico del participante.

Por otra parte, cabe señalar que durante el desarrollo de las actividades de las clases de expresión corporal no se abordaron todas las categorías de hábitos saludables, planteadas por (Vilchez, 2007) en su gran mayoría se trataron de manera superficial. Así mismo, por cuestiones de tiempo y desconocimiento del tema por parte del recreador, la categoría que más se profundizó fue la de actividad física, la cual se trabajó en la mayoría de las sesiones.

Para concluir con el concepto de hábitos saludables es necesario, pensar los programas de recreación como estrategias para el fomento de hábitos saludables, propenden por establecer de manera conjunta, conductas y comportamientos que se deben contemplar para su buen funcionamiento entre todos los participantes. De igual manera, a través de una investigación hecha por (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012) se logró comprender que los hábitos saludables requieren de unos patrones de conducta, que son necesario fomentarlos e incentivarlos en la escuela, por medio de estrategias y programas de recreación enfocados a la convivencia escolar desde la promoción de hábitos saludables.

Lo anterior, permite la posibilidad de pensar en programas de recreación dirigida como estrategias en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, en espacios educativos formales y no formales.

4.2 Convivencia Escolar

La convivencia escolar, como nicho de desarrollo, aporta a la construcción del sentido y a las lógicas implícitas en el vivir-con-otros... Los grupos humanos requieren para operar cierta predictibilidad, para lo cual es necesario llegar a acuerdos respecto a las

uniformidades esperadas en la conducta social, en función del marco social que las origina (Blanco, 2008, pág. 26)

Convivir tiene que ver con el sentido de identidad, sentirse parte de algo en particular, cargado de valores, normas y significados adquiridos de manera popular. La convivencia requiere paz y tolerancia, es necesaria para adquirir una buena salud emocional. Frente a esta afirmación, De la Hoz (2012) argumenta:

Convivencia sería entonces la relación que las personas establecen con otras durante un cierto tiempo, caracterizada por la forma como se tratan. Si la forma en que se tratan es adecuada (buen trato), se estaría propiciando una convivencia sana y pacífica, pues, según lo visto en las anteriores definiciones de buen trato, implicaría la aceptación de las individualidades de los involucrados (De la Hoz, 2012, p. 40)

Dicho de otra manera, la convivencia requiere empatía, respeto, buena comunicación y reconocimiento por el otro, cuando no se tiene estas cualidades se pueden presentar algunas diferencias o conflictos, que pueden solucionarse por medio del diálogo y acuerdos entre las dos partes. Un espacio donde la convivencia se ve afectada por distintos conflictos y discusiones es la escuela. Esta se transforma un espacio donde se unen las diferencias, donde los estudiantes deben realizar acuerdos y compromisos. La convivencia va de la mano con el conflicto, (Díaz , 2002) presenta el conflicto como algo inherente al ser humano; es uno de los principales motores para el desarrollo y progreso de los seres humanos. En ciertas condiciones, el conflicto puede conducir a la violencia, incluso en espacios públicos como la escuela donde la convivencia es afectada por múltiples conflictos. Para prevenir la violencia y lograr tener una buena convivencia escolar es necesario enseñar a los estudiantes y educadores cómo resolver conflictos.

Según el Sistema Nacional de Convivencia Escolar (SNCE, Ley 1620 del 15 de marzo de 2013) cuando se discute sobre la convivencia, implícitamente se debe hacer referencia a los conflictos que la ponen a prueba; los conflictos son considerados como “las situaciones que se caracterizan porque hay una incompatibilidad real o percibida entre una o varias personas frente a sus intereses” (Peláez, 2013, p. 91)

En la medida en que exista un cierto grado de interdependencia respecto al uso de espacios y los recursos, en tanto existan algunas metas conjuntas y acuerdos básicos para la vida en común; mientras haya la capacidad de experimentar los bienestares y malestares que entraña el compartir (empatía), “estaremos conviviendo (Peláez, 2013, p. 87)

La convivencia escolar se ha instaurado como un sistema debido a que involucra todo tipo de actores y espacios (estudiantes, docentes, directivos y padres de familia; escuela, el barrio, la comunidad, la familia). Cabe resaltar que el SNCE es regulado por el Decreto 1965 de 2013, bajo el cual el Estado deberá garantizar lo que la ley 1620 de 2013 establece respecto al Sistema Nacional de Convivencia Escolar. De igual manera, es competencia de cada uno de los ciudadanos activos e interesados en reconocer y validar la legislación que le corresponde al SNCE.

De igual manera, resaltamos que el objetivo del SNCE, para el ejercicio de los derechos humanos es “contribuir a la formación de ciudadanos activos que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa, pluralista e intercultural” (SNCE, 2013, p.1). Por lo cual, abordamos la convivencia escolar desde la necesidad que hay en las instituciones educativas de fomentar prácticas, comportamientos y estrategias que permitan fomentar el buen trato y comportamiento de quienes conforman la comunidad educativa en la escuela. De tal manera que sea viable mediar y resolver conflictos, promover encuentros culturales y de prevención de riesgos, de vulneración de derechos. Desde esa misma necesidad, proponer un programa de Recreación

dirigido al fomento de hábitos saludables y el mejoramiento de la convivencia escolar por medio de estrategias lúdicas, como la narrativa para fomentar la comunicación, los juegos grupales para fomentar la cooperación, la resolución de conflictos y la negociación.

De acuerdo al SNCE (2013) algunas de las funciones que le competen tanto a las instituciones educativas como al Estado fomentar en las instituciones educativas son:

Fomentar y fortalecer la educación en y para la paz, las competencias ciudadanas, el desarrollo de la identidad, la participación, la responsabilidad democrática, la valoración de las diferencias y el cumplimiento de la ley para la formación de sujetos activos de derechos (Peláez, 2013, pág. 77)

Promover el desarrollo de estrategias, programas y actividades para que las entidades en los diferentes niveles del sistema y los establecimientos educativos fortalezcan la ciudadanía activa y la convivencia práctica, la promoción, detección, atención y seguimiento de los casos de violencia escolar, acoso escolar o vulneración de derechos sexuales y reproductivos e incidir en la prevención y mitigación de los mismos en la reducción del embarazo precoz de adolescentes y en el mejoramiento del clima escolar” (Peláez, 2013, p. 77)

“Orientar estrategias y programas de comunicación para la movilización social, relacionadas con la convivencia escolar, la construcción de la ciudadanía y la promoción de los derechos humanos, sexuales y reproductivos” (Peláez, 2013, p. 78)

El SNCE en su marco operativo establece que, además del Personero Estudiantil, el Rector, el Presidente del Consejo de Padres de Familia, el Presidente del Consejo de Estudiantes y

un docente con función de orientación, se involucrar también un educador que lidere procesos o estrategias de convivencia (Peláez, 2013, p. 88)

El Sistema Nacional de Convivencia Escolar, establece el marco de una ley que no sólo permite desarrollar estrategias para el mejoramiento de la convivencia en las instituciones educativas sino también, dentro de las funciones que propone, compromete a toda la comunidad educativa (directivos, docentes, estudiantes y padres de familia) en calidad de ciudadanos activos a participar en la construcción de estrategias. Estas estrategias deben promover espacios para el fortalecimiento de la convivencia, la integración y la prevención de hábitos y prácticas sociales que deterioren la integridad de las instituciones educativas y la de sus comunidades. De esta manera, es posible pensar en ejercer y promover las funciones que establece la Ley 1620 de 2013 (SNCE), a través de proyectos transversales donde por medio de la Recreación se contemplen estrategias lúdicas que permitan cumplir los objetivos que estructuran dicha normatividad.

(Serrano & De Guzmán , 2011) presentan algunos conceptos importantes para trabajar la convivencia escolar y la resolución de conflictos:

Cooperación: los estudiantes a compartir, trabajar en equipo y a colaborar el uno al otro. Este tipo de actividades permite solucionar conflictos, porque pone a los estudiantes en el lugar del otro generando empatía.

Comunicación: permite que las personas escuchan con atención y con respeto a las opiniones diferentes, también que adquirían argumentos para lograr una buena conversación y fomenta el pensamiento crítico.

Tolerancia: aprender a respetar las opiniones de los demás, lograr ser más tolerantes y comprensivos con las ideas de los otros. al percibir que existen diferentes posturas ante un mismo hecho. Se comprenden estereotipos y prejuicios y como se generan.

Autocontrol: los estudiantes aprenden a controlar sus emociones, sentimientos, expresiones y a desarrollar actitudes no agresivas (Serrano & De Guzmán , 2011, p. 47)

4.3 Recreación Guiada

La recreación como práctica social y cultural ha estado relacionada tradicionalmente con el goce, el placer, la creación, el descanso y el entretenimiento. Sin embargo, la recreación tiene componentes creativos y educativos los cuales permiten que los participantes adquieran nuevas habilidades y aprendizajes, a nivel cognitivo, social y emocional.

“La recreación educativa podríamos definirla, siguiendo a Cuenca, como un modelo vivencial de educación en el ocio, en tanto intervención educativa a largo plazo, que se basa en situaciones, vivencias y experiencias formativas relacionadas con el tiempo libre” (Lema, 2011, p. 80)

La Recreación guiada hace referencia a una práctica pedagógica en el ámbito de la educación formal o no formal, en la cual se identifican problemáticas o temáticas que se desarrollan mediante la realización de un proyecto participativo mediado por lenguajes lúdico-creativos (Mesa,2004) afirma que LLC permiten a los recreandos externalizar sus conocimientos previos sobre los contenidos que se abordan en el proyecto de una medida a través de símbolos o representaciones. Para orientar la actividad recreativa, el recreador formula una pregunta generadora, la cual –en primer lugar- tiene como finalidad establecer un diálogo con sí mismo y con los demás para posteriormente elaborar la respuesta a través del lenguaje lúdico-creativo propuesto y finalmente, compartirla con los demás participantes del proyecto (Mesa, 2004)

En consecuencia, los LLC tienen la intención de comunicar simbólicamente (signos, símbolos, gestos, movimientos) la respuesta a la pregunta generadora contenida en la actividad lúdica o creativa (Mesa, 2004)

Estos LLC cobran sentido en la medida que se pueda comprender la interactividad que emerge en el proceso que se desarrolle en el programa recreativo. La actividad deja de ser una mera actividad, cuando está sujeta a una intención comunicativa, la cual le propone a los recreandos retos cognitivos, creativos y de socialización al momento de representar simbólicamente la construcción de su respuesta .

Para (Mesa, 1998) la Recreación Dirigida parte de los postulados de la influencia educativa que dan cuenta del proceso educativo que emerge en la inter-actividad entre el profesional que orienta el proceso, con los contenidos y objetivos del programa recreativo y con los recreandos con los cuales se lleva a cabo la acción recreativa. En consecuencia, los componentes del triángulo interactivo en procesos educativos mediados por la recreación guiada son: Recreador-Contenidos-Recreandos.

Los programas tienen por objeto construir escenarios de negociación entre los participantes, donde se pactan acuerdos relacionados con los objetivos del programa; para ello, el recreador recurre a técnicas apropiadas de arte, la ciencia la tecnología o las expresiones culturales. Los LLC son entendidos como herramientas que disponen los recreandos para dar una representación simbólica de sus conocimientos frente a los contenidos propuestos por el recreador (Mesa, 2004) Los lenguajes lúdico- creativos son mediaciones semióticas, es decir, construcciones de significados internas (imaginación, memoria, afectividad, conceptos) de origen externo, que se apropian del arte, la ciencia o la tecnología mediante la “ayuda pedagógica” del recreador que, en su condición de pedagogo en interacción con los recreandos, enseña procedimientos y conceptos

que apuntan al aprendizaje de técnicas para la expresión y la comunicación y el desarrollo de habilidades (Mesa, 2004)

El discurso pedagógico que utiliza el recreador se estructura en un lenguaje “instruccional” muy parecido al que se usa en la educación formal debido a que es el encargado de guiar el programa; el cual le permite “enseñar” y “orientar” a los recreandos para que “apropien” conceptos, valores, habilidades y destrezas (Mesa, 2004)

De este modo, en la interacción “recreador-contenidos-recreandos” se definen y se redefinen conjuntamente las normas, los valores, las intencionalidades y actitudes necesarias para el buen funcionamiento de un programa de Recreación, recurrir a las negociaciones y acuerdos para resolver problemas de orden individual o grupal (Ossa, 2003)

La recreación se entiende también como una práctica educativa no formal, que se lleva a cabo en un tiempo libre y consensuado con la comunidad participante, lo que implica tanto para el recreador como para los participantes, un espacio de creatividad, reconocimiento y resolución de conflictos.

4.4 Expresión Corporal

La expresión corporal parte del hecho de que todo ser humano, de una manera consciente o inconsciente, se manifiesta mediante su cuerpo y utiliza su cuerpo como un instrumento irremplazable de expresión que le permite ponerse en contacto con el medio y con los demás. El cuerpo se convierte en una forma de expresión que el individuo emplea en su comunicación habitual (Sánchez, Ordás , & Lluch, 2013, p. 19)

Se puede decir que la expresión corporal brinda herramientas para comprender el cuerpo y cómo se manifiestan las ideas, emociones y movimientos. Estas expresiones se observan por medio del arte, la danza, la música, el teatro, la educación física y la recreación. Durante las clases de expresión corporal relacionadas con el proyecto Exergames, se trató de generar una conciencia corporal en los estudiantes, mediante prácticas de yoga, meditación, baile y teatro donde los estudiantes escucharon su cuerpo, sintieron cómo estaba su respiración, resistencia, sentimientos, pensamientos. “La expresión corporal como materia educativa tiene implícita una serie de interacciones que posibilitan la comunicación entre los individuos participantes. Cualquier actividad encaminada a desarrollarla, tendrá que promover una metodología de enseñanza lúdica y vivencial” (Sánchez, Ordás , & Lluch, 2013, p. 20)

Durante el desarrollo de las temáticas de las clases de expresión corporal, se trabajó desde el cuerpo como instrumento en para desarrollo, social, cognitivo y emocional; el cuerpo como la primera casa de cada ser un humano. Desde la recreación el cuerpo juega un papel importante en cada una de las actividades del diario vivir porque uno de los elementos que se trabajan desde la recreación es la capacidad de hacer conciencia de nuestras sensaciones, pensamientos y sentimientos.

La expresión corporal ayuda a que el alumnado descubra su cuerpo y tenga conciencia de él y también a que se relacione con el mundo de los demás (conocer, aceptar, colaborar y respetar al otro). A través de su cuerpo, toman conciencia del mundo (Cáceres, 2010, p.5)

Uno de los objetivos de las clases de expresión corporal fue reforzar la autoestima y auto-reconocimiento de los estudiantes, para mejorar la convivencia. Si un estudiante logra adquirir conciencia corporal, tendrá más herramientas para resolver conflictos, porque en la medida que

adquiere un autoconocimiento corporal logra comprender mejor las diferencias de los otros y el entorno que los rodea.

4.5 Juego

El juego es una proyección de la vida interior hacia el mundo, en contraste con el aprendizaje, mediante el cual interiorizamos el mundo externo y lo hacemos parte de nosotros mismos. En el juego nosotros transformamos el mundo de acuerdo con nuestros deseos mientras que en el aprendizaje nosotros nos transformamos para conformarnos mejor a la estructura del mundo. (Bruner, 1984, p. 2)

El juego es una actividad interna, que permite que el jugador exteriorice emociones, sentires, percepciones, su forma de ver el mundo. Por medio del juego el niño identifica su realidad, las reglas, aumenta la creatividad, la imaginación, explora y conoce el mundo, aumenta capacidades físicas, cognitivas y sociales

El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría (Huzinga, 1972, p. 45)

El carácter liberador del juego, permite que las personas, logren interactuar de manera espontánea, se identifican características propias, en el juego las personas muestran diferentes rasgos de su personalidad, que, en otros espacios, no se manifiestan, el juego es tan serio que no da espacio para fachadas, actuaciones; las personas en el juego muestran lo que son.

En las clases de expresión corporal está característica del juego permitió, identificar diferentes comportamientos y actitudes negativas en algunos estudiantes, esto generaba un

ambiente de distracción y discordia en los diferentes grupos. Para abordar estas problemáticas se elaboraron juegos cooperativos para lograr una resolución de conflictos.

4.6 Exergames

Muñoz, Villada y Giraldo (2013) afirman:

Los Exergames o videojuegos de ejercicio son videojuegos interactivos que buscan hacer de la AF algo gratificante, generando en cada persona motivación y estimulación suficiente en el tiempo empleado para hacer ejercicio. Estos juegos a menudo utilizan tecnologías que rastrean el movimiento del cuerpo y brindan, con un alto nivel de jugabilidad, un enfoque para realizar AF y así ayudar a las personas a ser más activas mejorando su calidad de vida. (Muñoz, Villada, & Trujillo, 2013, p. 126)

Los exergames son una herramienta tecnológica por medio de la animación digital en diferentes consolas de video juegos modernas, permiten fomentar la actividad física, disminuir el sedentarismo, mientras juegan, gracias a diferentes sensores de movimiento el jugador podrá realizar actividad física mientras vive una aventura de video jugador.

los videojuegos para el ejercicio (Exergames), los cuales pretenden estimular la movilidad del cuerpo entero mediante el uso de ambientes interactivos con experiencias inmersivas que simulan sensaciones de presencia. Los Exergames se convierten en el enfoque tecnológico de la actividad física (AF) que suple necesidades evidenciadas en los usuarios al momento de hacer ejercicio, estimulando a través del juego y la competencia. (Muñoz, Villada, & Trujillo, 2013, p. 126)

Durante el desarrollo de las clases de expresión corporal, esta tecnología Exergames o video juegos de ejercicios se usaron, en las últimas sesiones y algunos descansos. Este video juego

lograron captar el interés de muchos estudiantes, que solo por jugar en la consola (Xbox one) estaban dispuestos a realizar ejercicios; de las actividades del proyecto esta fue una de las más atractivas, la limitante es que sólo había una sola consola para todos los estudiantes.

En el campo de la recreación, es importante aprovechar las nuevas tecnologías para realizar las actividades lúdicas, herramientas como los Exergames permiten que los jóvenes se interesen por la actividad física, desde la recreación esta puede ser una herramienta para generar diferentes contenidos no físicos y deportivos, también trabajar enfoques cognitivos, emocionales mediar diferentes temáticas de convivencia, valores, resolución de conflictos entre otras, por medio de los video juegos.

5. Metodología.

Este documento retomó las orientaciones de (Mesa,2007) para la elaboración de un trabajo de grado en recreación el cual contiene los aspectos teórico-metodológicos que permiten analizar y reflexionar una experiencia práctica mediada por la recreación guiada.

La propuesta conceptual para elaboración metodológica de un trabajo en recreación, expuesta por (Mesa,2007) está basada en el modelo para el estudio de la influencia educativa de la recreación. Mesa plantea tres fases para el análisis del proceso realizado durante la práctica profesional:

1. El análisis de la estructura de organización y participación de la actividad conjunta recreador y recreandos.
2. La estructura temática de la Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) contenidos y tareas.
3. El análisis de la interactividad.

Para el desarrollo metodológico de este estudio se retoman las tres fases propuestas por Mesa (2006) que a continuación se describen considerando algunas variaciones.

5.1 Fase 1 Análisis de la estructura de organización y participación de la actividad conjunta.

En esta fase se describe el proceso realizado en cada una de las sesiones del proyecto y se identifican los segmentos de la interactividad (organización de la tarea, ejecución de la tarea, evaluación de la tarea, interrupciones, etc.) los cuales conforman el mapa de la interactividad. Para lograr analizar estos segmentos es necesario contar con el diario de campo como sustento para el análisis.

En este trabajo se va realizar la descripción de la SAR realizada dentro de la planeación de las clases de expresión corporal, parte de las estrategias para la promoción de hábitos saludables y aumento de la práctica de la actividad física del Proyecto de investigación “Exergames” partiendo del trabajo desarrollado al inicio del proyecto por el grupo de profesionales, analizando los tres ciclos del diseño global: Diagnóstico global, Diseño global del proyecto y Evaluación institucional. Y cuatro ciclos para el proceso pedagógico de la Secuencia de Actividad Recreativa SAR: Diagnóstico participativo, ejecución participativa del proyecto, culminación del proyecto y evaluación participativa (Mesa & Manzano, 2009). Este estudio no va realizar el análisis del mapa interactivo.

5.2 Fase 2. Estructura temática de SAR

Esta fase corresponde a la estructura temática de la SAR, contenidos y tareas elaborados durante la ejecución del programa. (Mesa, 2007) plantea que los tipos de contenidos y/o tareas que se identifican son: conceptuales, procedimentales y actitudinales (de valores y normas). Los contenidos conceptuales hacen referencia a la adquisición y la asimilación de nuevos conceptos por parte de los recreandos, estos conceptos están ligados a los objetivos de la SAR. Los contenidos procedimentales son el conjunto de acciones y formas de actuar que permiten el cumplimiento del objetivo, en la recreación dirigida los leguajes lúdicos, los juegos simbólicos, cooperativos y entre otros permiten que este tipo de contenidos logren alcanzar su meta que permanece medida por los objetivos. Los contenidos de actitudes, valores y normas hacen énfasis en la forma de actuar, de adquirir valores y normas de los recreandos, como asumen los diferentes contenidos de la SAR, de qué manera se comportan los participantes ante las diferentes situaciones, acontecimientos y personas que se presentan durante la SAR. En la elaboración de este trabajo de grado se van

identificar y caracterizar los contenidos de la SAR relacionados con la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar en los participantes.

5.3 Fase 3 Análisis de la interactividad

La tercera fase corresponde al análisis de la interactividad. (Mesa, 2007) y se interpretan los conceptos del triángulo interactivo propuesto por (Coll, 1990). (Mesa, 2007) propone tres tipos de relaciones a estudiar: (a) recreador- contenidos: hace referencia a la forma que el recreador enseña, cuáles fueron sus técnicas, qué procedimientos implementó para generar temáticas y contenidos unidos al objetivo del proyecto. (b) Recreandos- contenidos: es el análisis y la observación de la forma de relacionarse de los participantes con las diferentes temáticas y contenidos, propuestas en la SAR; se observa cómo los contenidos influyen en los recreandos y los recreandos en los contenidos. (c) Recreador- recreandos: corresponde a la reflexión que hace el recreador sobre las relaciones que estableció con los recreandos. También, el recreador observa cuáles fueron las dificultades, debilidades, oportunidades y fortalezas, durante el proceso, particularmente en su interacción con los recreandos. En la construcción de este trabajo de grado no se van analizar en detalle cada una de estas relaciones de interactividad propuestas por Mesa. Sin embargo, este estudio interpretó y analizó los alcances y las limitaciones del proyecto “Exergames”; así como también las relaciones que estableció el recreador con los recreandos en la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar.

6. RESULTADOS

6.1 Descripción de la Secuencia de Actividad Recreativa de las clases de expresión corporal en el marco del proyecto Exergames

(Mesa, 2007) propone una metodología de intervención medida por la recreación guiada titulada la (secuencia de actividad recreativa), SAR la cual se desarrolla a través de “tres ciclos del diseño global: Diagnóstico global, Diseño global del proyecto y Evaluación institucional. Y cuatro ciclos para el proceso pedagógico de la Secuencia de Actividad Recreativa SAR: Diagnóstico participativo, ejecución participativa del proyecto, culminación del proyecto y evaluación participativa (Mesa & Manzano, 2009) Con base en esta propuesta de intervención mediada por la recreación guiada, se hace una descripción de la SAR ejecutada en las clases de expresión corporal vinculadas al proyecto “Exergames”.

6.1.1 Ciclo del Diseño Global

6.1.2 Diagnóstico Global

Las clases de “expresión corporal” hacen parte de la segunda fase del proyecto de investigación: Impacto de los Exergames y los juegos lúdicos sobre el acondicionamiento físico y hábitos saludables en una población escolar adolescentes del municipio de La Cumbre – Valle del Cauca (Serpa, 2017). Previo a la elaboración del proyecto, los investigadores recolectaron información de los adolescentes, de la Institución Educativa, a partir de proyectos de intervención llevados a cabo con esta población. Realizaron un estudio cuasi-experimental, con medición antes y después. Analizando escolares entre los 11 y los 18 años pertenecientes a los grados séptimo, octavo y noveno de bachillerato en dos instituciones educativas.

la IE Simón Bolívar (grupo de intervención), y la IE PIO XII (grupo control) en el municipio de La Cumbre en el Valle del Cauca. Se incluyeron 152 adolescentes como

grupo intervenido y 192 adolescentes como grupo de control. Los criterios de inclusión fueron estudiantes con edad cumplida entre los 11 y 18 años, de sexo femenino o masculino y que aceptaran participar.” (Serpa, 2017, p. 7)

En el marco del proyecto de investigación, la primera fase correspondió a una evaluación inicial, la cual fue desarrollada mediante seis estrategias: (1) evaluación psicosocial, (2) cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud, (3) cuestionario del nivel de actividad física, (4) medición antropométrica: peso, altura, perímetro de cintura y cadera, (5) determinación de la composición corporal (6) valoración de la capacidad cardio-respiratoria. El recreador encargado de la SAR no participó en esta fase del proyecto; sin embargo, sí tuvo acceso a los resultados de las evaluaciones preliminares de actividad física y los cuestionarios sobre salud; esto permitió que el recreador identificara las prácticas saludables y no saludables de los estudiantes, prácticas de convivencia escolar. Con estos elementos inició la construcción de la SAR. Por medio de los cuestionarios enfocados a identificar los hábitos saludables, se evidenció, la falta de actividad física en los estudiantes, sedentarismo la mala dieta alimenticia, un alto consumo de licor y sustancias psicoactivas, pocos estudiantes practicaban actividad física. Dentro de las prácticas de convivencia escolar, se evidenciaron, diferentes comportamientos violentos, físicos y verbales, faltas de respeto, agresividad, problemas de atención y malas relaciones interpersonales.

6.1.3 Diseño global del proyecto

En el marco de la segunda fase del proyecto de investigación “Impacto de los Exergames y los juegos lúdicos” los investigadores diseñaron las clases de expresión corporal, generando algunos contenidos de estas clases, contemplaba para las horas de receso y tiempos

libres, tres actividades, de acuerdo a las solicitudes de los estudiantes, orientadas por profesores. Las actividades desarrolladas en esta fase estaban orientadas a “lograr una integración curricular, aumentar la capacidad física del adolescente, crear comportamientos con una visión de salud entre los participantes relacionada con la alimentación, el auto-control corporal y emocional” (Serpa, 2017, p. 12-13). En el diseño preliminar del programa, el recreador tampoco estuvo presente. Cuando inicia su participación propone unos contenidos de hábitos saludables mediados por actividades lúdicas. A partir del diagnóstico participativo, el recreador incluye el contenido de convivencia escolar, entrega una propuesta recreativa, usando la metodología SAR incluyendo los contenidos saludables y los objetivos del proyecto general.

6.1.4 Evaluación institucional

Esta evaluación fue llevada a cabo por los investigadores utilizando las mismas evaluaciones de la primera fase del estudio. Esto con el fin de comparar resultados, antes y después y entre las dos escuelas (grupo intervenido y grupo control). El rol del recreador en esta fase consistió en apoyar la aplicación de los cuestionarios, entregar informes periódicos y al final del proceso de ejecución de la SAR participar en una entrevista realizada por una investigadora del proyecto. En el informe final de práctica, el recreador entregó una evaluación del proceso realizado; convirtiéndose en un insumo para los investigadores del proyecto.

6.2 Ciclo del Proceso Pedagógico

Diagnóstico participativo

A continuación, se describen los temas desarrollados en las sesiones de la SAR y que hicieron parte de la fase del diagnóstico participativo. En la siguiente tabla se presentan las

temáticas, los objetivos, la descripción de las actividades y los resultados del diagnóstico para cada una de las temáticas desarrolladas.

Sesión– Temática	Objetivos	Descripción	Resultados
1. Expresión Corporal	<p>Presentar los objetivos, la metodología y las temáticas del proyecto.</p> <p>Conocer las dudas y las expectativas que tienen los jóvenes frente al proyecto y a la expresión corporal.</p>	<p>El recreador inició, compartiendo los objetivos y contenidos del proyecto y de las clases de expresión corporal. Después se realizó una división de grupo, en equipo de cuatro personas los estudiantes en una hoja debían contestar a la siguiente pregunta: ¿Qué es para mí la expresión? Los jóvenes escribieron sus imaginarios de expresión corporal. Para finalizar la sesión los equipos debían presentar por medio de sus cuerpos y sin hablar el concepto de expresión corporal.</p>	<p>Los estudiantes conocieron el objetivo del proyecto y sus diferentes temáticas. La Propuesta generó interés en los estudiantes por los contenidos relacionados con actividad física, deporte, juegos tradicionales y video juegos.</p> <p>Se logró identificar las expectativas, que tienen los estudiantes frente a la temática de expresión corporal, actividad física, recreación y estilos de vida saludables. Las expectativas y dudas que manifestaron los estudiantes, fueron enfocadas a los contenidos temáticos del proceso, preguntaban acerca de las actividades que se realizarían, los horarios y los puntos de encuentro.</p>
2. Fútbol para la convivencia escolar	<p>Identificar emociones y comportamientos durante la actividad.</p> <p>Promover el trabajo Cooperativo en el grupo de estudiantes.</p>	<p>El recreador dividió el grupo en equipos de seis personas, tres hombres y tres mujeres. La primera regla fue que solo las mujeres podían hacer el primer gol, el segundo gol lo debían realizarlo los hombres. Si pasados cinco minutos no se realizaba ningún gol pasaba a penales ciegos, el pateador y el arquero tenían los ojos vendados dependían de las</p>	<p>El juego permitió observar las diferentes emociones y comportamientos del grupo: comportamientos violentos, agresiones verbales, comportamientos competitivos y actitudes cooperativas al finalizar la sesión.</p> <p>Durante el juego, los participantes aprendieron a crear estrategias</p>

		<p>indicaciones de cada uno de los equipos.</p> <p>Después se realizó este mismo modelo de juego, pero con la mano, los estudiantes solo podían jugar utilizando las manos como si fuesen sus pies.</p>	<p>cooperativas y de empatía para cumplir el objetivo del juego.</p>
3. El yin yang de las emociones	<p>Reconocer las diferentes emociones que identifican los jóvenes en su día a día.</p> <p>Identificar las emociones que tienen en común los estudiantes y aquellas que los diferencian.</p>	<p>El recreador inició la sesión hablando de la importancia de reconocer las emociones. Después organizo el grupo en equipos de dos personas, cada grupo utilizando papel kraft y marcadores debía diseñar la silueta del cuerpo de su compañero en un papel. Después de que cada estudiante tenía dibuja la silueta de su cuerpo en el papel debía pensar en sus emociones, y escribirlas en diferentes lugares de su silueta corporal. Cabeza (universo): miedo- alegría Corazón: amor- enojo Hombros (cargas): mis penas – responsabilidades ¿son emociones? ojos (el espejo del alma): como te ves - como no te gustaría verte Pies (donde voy): aciertos- errores Para finalizar la actividad los participantes debían realizar una exposición donde observarán las diferencias y similitudes con los sentires de los otros compañeros</p>	<p>La actividad permitió identificar algunas emociones negativas y positivas que sienten los estudiantes.</p> <p>Miedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cucarachas • Ratones • Oscuridad • Muerte de un ser querido • Serpientes • La soledad <p>Lo que amo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi familia • Amigos • Fútbol • Salir • Nadar • Hacer deporte <p>Lo que me enoja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las mentiras • Engaños • Los insultos • Engordar <p>Lo que da alegría</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadar • Viajar • Amar • Ver a mi equipo favorito • Dormir • No ir a estudiar <p>Lo que me da tristeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • soledad • perder • la muerte • la falta de respeto <p>Las emociones que fueron expresadas por los</p>

			<p>estudiantes con más frecuencia fueron: tristeza por la muerte de un ser querido, alegría por viajar y ver a su equipo favorito de futbol, enojo por que alguien los engañe y amor por la familia.</p> <p>Se observó que eran más las emociones que los unían como estudiantes que aquellas que los dividían.</p>
4. El despertar del cuerpo	<p>Identificar la capacidad del grupo para seguir instrucciones.</p> <p>Fomentar un espacio donde los jóvenes sean conscientes de sus movimientos corporales.</p> <p>Comenzar a trabajar el tema de los hábitos saludables.</p> <p>Identificar hábitos saludables y los no saludables, en la cotidianidad de los estudiantes</p>	<p>La actividad inició con los estudiantes caminando por todo el salón en un ritmo lento, en el momento que el instructor decía el número uno los estudiantes caminaban lo más lento posible, el numero dos aumentaban un poco la velocidad a un término medio, cuando escuchaban el número tres comenzaban a caminar rápido por todo el espacio, cuando escuchaban el número cuatro corrían como si su vida estuviera en peligro. Con el número 5 se quedaban quietos. Los estudiantes debían de caer al suelo en 7 tiempos; esto significa que apenas el instructor comenzaba aplaudir los estudiantes caían en al suelo como si fueran una figura de hielo que se derrite al llegar al 7 todos deben de terminar en el piso</p> <p>Los estudiantes continuaban caminado, por todo el espacio, se imaginaban que les pesa el cuerpo primero, los pies,</p>	<p>Al inicio de la sesión, a los estudiantes se les dificultaba seguir las instrucciones dadas por el recreador. Después de diferentes ejercicios de concentración y de trabajo en equipo, los estudiantes estuvieron más dispuestos a seguir las instrucciones.</p> <p>Se generó un espacio de conexión de mente y cuerpo por medio de actividades, de yoga como el saludo al sol. Los estudiantes realizando cada uno de los ejercicios de yoga, fueron generando una conciencia corporal, identificando qué partes de su cuerpo se encontraban descuidadas, con dolencias y cuáles sentían que se encontraban funcionando de manera adecuada. Esto se logró por medio de ejercicios de respiración.</p> <p>Hábitos saludables en los estudiantes.</p> <p>Un gran porcentaje de estudiantes practican futbol, voleibol y basquetbol.</p> <p>Algunos estudiantes afirman que duermen las</p>

		<p>luego las manos, cabeza, hombros etc. Hasta que el peso en su cuerpo era tanto que necesiten descansar en ese momento buscaron cualquier espacio del salón donde se sintieran libres de estirar todo su cuerpo. Los estudiantes trataban de ser conscientes de cada movimiento de su cuerpo, escuchando todo lo que su cuerpo tenga para decir.</p>	<p>siete horas necesarias para recuperar energía.</p> <p>Un bajo porcentaje de estudiantes realizan actividades artísticas como teatro, pintura y baile.</p> <p>Los estudiantes afirman tener una buena higiene personal.</p> <p>Hábitos no saludables La alimentación no es un tema de mucho interés; un alto porcentaje de estudiantes no está pendiente de cuidar su alimentación, comen a deshoras o no están pendientes de los nutrientes de cada uno de los alimentos que consumen en el día a día</p> <p>Muchos estudiantes afirman haber probado así sea una vez alcohol o cigarrillos o en los casos más complejos sustancias psicoactivas.</p> <p>Muchos de los estudiantes manifiestan que las exigencias escolares les generan estrés en el caso de algunos estudiantes esto afecta incluso su horario de descanso.</p>
--	--	--	--

Como se muestra en la tabla anterior, el diagnóstico participativo realizado por el recreador permitió identificar las percepciones e imaginarios que los estudiantes tenían acerca de la expresión corporal, la convivencia y los hábitos saludables. Se identificaron las emociones positivas y negativas de los estudiantes, sus miedos y sueños. Los estudiantes compartieron algunos hábitos no saludables y saludables que realizan en su cotidianidad. Estas actividades

permitieron identificar comportamientos y actitudes de los diferentes grupos, en el desarrollo de las clases.

Ejecución participativa del proyecto

Después de realizar las actividades correspondientes a la fase de diagnóstico, el recreador comenzó a desarrollar temáticas relacionadas con el trabajo en equipo, valores, comunicación asertiva y cooperación orientada particularmente al fomento de los hábitos saludables y la convivencia escolar.

Sesión-Temática	Objetivos	Descripción	Resultados
5. Dándole cuerda a la comunicación.	Promover la convivencia escolar como un hábito saludable. Fomentar la comunicación asertiva en el grupo.	Para el desarrollo de esta actividad los participantes debían, pasar cogidos de manos, por encima de una cuerda atada a dos columnas del salón a la altura de 60 cm, para lograr esta actividad no podían hablar, tocar la cuerda, ni soltarse las manos; si algún miembro del equipo incumplía, debían volver al inicio del reto.	Con relación a la convivencia, se lograron solucionar diferentes problemáticas que se habían presentado en clases anteriores, dos estudiantes que antes iban a pelear ahora trabajaban juntos por mismo objetivo. Los estudiantes en el desarrollo de la actividad, trabajaron en equipo, para cumplir el objetivo cada participante, tenía un rol específico en la actividad, para realizar la actividad debían de dejar las diferencias y comenzar a trabajar a partir del objetivo en común. Los participantes comprendieron que para tener una buena salud es necesario tener una buena relación con los demás.
6. Las islas de los sentidos	Fomentar el trabajo en equipo, la	El recreador dividió el grupo en tres equipos,	El grupo fue dividido en subgrupos, cada uno con un rol

	<p>comunicación asertiva y la creatividad.</p>	<p>cada uno se ubicó en una tela. Las telas representan una especie de isla, en cada una representaba una discapacidad. La primera era la isla de los ciegos, todos los participantes en esta isla tenían los ojos vendados. La segunda isla, era la de los mudos de los mudos, los participantes tenían un tapaboca, para representar el silencio. La tercera isla fue la de los mancos los mancos y mochos, los participantes de esta isla tenían los pies o las manos atadas, para representar una movilidad limitada. Todos debían llegar a la isla de la salvación la única forma de hacerlo es por medio de una tabla que estaba al lado de los ciegos.</p>	<p>específico para solucionar un mismo problema. Para lograr cumplir el objetivo, los estudiantes debían llegar acuerdos y negociaciones, trabajar en equipo y tener una buena comunicación. Cada uno de los subgrupos estableció estrategias, para al final establecer una solución general al problema</p> <p>Establecieron estrategias cooperativas, como el trabajo en equipo, creatividad, comunicación asertiva, respeto, e innovación, cada participante jugaba un papel en la actividad si fallaba uno fallaba el equipo.</p>
<p>7. Charadas saludables</p>	<p>Generar una comprensión frente al concepto de salud holística.</p> <p>Promover las prácticas saludables, en la cotidianidad de los estudiantes.</p>	<p>El recreador dividió el grupo en dos equipos. Primero debían salir dos representantes de cada equipo elegir una de las tarjetas que el recreador tenía en la mano cada una enfocada con un tema de salud holística, como la tolerancia o el aseo personal. Los estudiantes debían actuar la palabra o frase sin hablar. En la medida que avanzaba</p>	<p>Los participantes comprendieron el concepto de salud holística por medio del juego de las charadas. En este juego existían diferentes categorías: sociales, físicas, cognitivas y emocionales. Estas categorías estaban enfocadas en las dimensiones de la salud holística propuestas por la OMS. Mientras los estudiantes realizaban los retos se iban profundizando cada uno de estos conceptos.</p>

		la complejidad de los conceptos aumentaba.	La actividad sirvió como una invitación para realizar prácticas o estilo de vida saludable. Después de esta actividad muchos estudiantes observaron que, desde un concepto integral de salud, muchas de sus prácticas cotidianas no son saludables.
8. juegos pre-deportivos (voleibol)	Promover por medio del deporte valores, como amistad, solidaridad, tolerancia, respeto entre otros.	El recreador elaboro un circuito de deportes, donde los estudiantes ubicados en equipos debían realizar diferentes deportes, para superar el reto. En la primera actividad los participantes debían encantar un balón de baloncesto con las manos atadas. En la siguiente actividad los participantes debían realizar 10 pases con un balón de vóleibol, teniendo los ojos vendados.	Las actividades pre-deportivas permitieron el trabajo en equipo, la cooperación y el fomento de valores como amistad, honestidad, tolerancia, paciencia y respeto.
9. Exergames	Presentar la consola Xbox One, a los estudiantes, como una alternativa para hacer deporte. Reconocer los intereses deportivos y musicales de los estudiantes.	El recreador dividió el grupo en dos equipos, los equipos debían pasar, una serie de deportes extremos, utilizando (Xbox one) cada equipo elegía un representante, este debía competir contra otro miembro del otro equipo, ganaba el participante lograra realizar más actividad física durante el desarrollo del juego	Los estudiantes jugaron con esta consola en equipos, realizando juegos que exigían una actividad física constante (bailar, saltar, correr). Los participantes antes jugar con la consola realizaron ejercicios de calentamiento y estiramiento. Durante la actividad practicaron actividad física con video juego de baile.

10. Exergemes	Realizar actividades de baile y coordinación usando el Xbox One. Promover actividad física usando las nuevas tecnologías como un inventivo.	Los estudiantes, debían elaborar una coreografía, siguiendo los pasos de la consola de video juegos (Xbox one). Ganaba el equipo más coordinado e innovador. Después de esta actividad el recreador por medio de preguntas generadoras, indagó acerca de los gustos músicas y deportivos de los participantes	El grupo elaboro coreografías de baile siguiendo las indicaciones de la consola Xbox One. Las opciones de juego permitieron identificar los intereses musicales (salsa, reggaetón, electrónica, rap) y deportivos (voleibol, basquetbol, futbol y bicicrós).

En la fase de ejecución participativa del proyecto se resolvieron diferentes conflictos que se observaron en el diagnóstico, como comportamientos violentos, se establecieron diferentes actividades lúdicas, para trabajar en equipo, fomentar la cooperación, empatía, comunicación asertiva, responsabilidad compartida. Los participantes realizaron un compromiso saludable, comprendieron el concepto de salud holística, fortalecieron valores como: la amistad, el respeto, amistad y tolerancia.

Evaluación participativa

En esta fase el recreador logró identificar algunos alcances del proyecto por medio de preguntas generadoras y entrevistas semiestructuradas.

Sesión-Temática	Objetivos	Descripción	Resultados
------------------------	------------------	--------------------	-------------------

<p>11. Evaluación grupal.</p>	<p>Conocer la percepción de los estudiantes durante su participación dentro del proyecto.</p> <p>Identificar cuáles fueron los aciertos y desaciertos durante el proyecto.</p>	<p>El recreador, organizo a cada estudiante en grupos de tres personas, cada equipo debía responder, una serie de preguntas generadoras, enfocadas a evaluar el impacto del proyecto en los jóvenes, los aprendizajes obtenidos. Después de esta actividad cada grupo debía exponer los resultados de dicha evaluación.</p>	<p>Por medio de preguntas generadoras se identificaron algunas percepciones, sentimientos, aciertos y desaciertos durante el desarrollo del proyecto Exergames.</p> <p>¿Cómo me sentí durante la intervención?</p> <p>La mayoría de los participantes, afirman que al inicio de la actividad tenían diferentes dudas, acerca de proyecto una de las principales dudas era si mejorarían su estilo de vida, con prácticas saludables. Después de las diferentes sesiones la clase, se convirtió en un espacio de transformación y encuentro para los estudiantes.</p> <p>¿Cuáles fueron los aciertos y desaciertos durante el proyecto?</p> <p>Aciertos:</p> <p>Uno de los principales aciertos del proyecto es que las actividades lúdicas lograban romper la rutina de las clases. El juego permitía cambiar algunas normas de comportamiento y generar espacios de reflexión.</p> <p>Otro acierto de la actividad fue el fomento del deporte y la actividad física por medio de actividades lúdicas.</p> <p>Se logró disminuir algunos conflictos y comportamientos violentos por medio de juegos cooperativos.</p> <p>Desaciertos:</p>
-------------------------------	--	---	---

			<p>Uno de los principales desaciertos que identificaron los estudiantes, es que las clases de expresión corporal eran muy cortas de tiempo, para lograr todos los objetivos.</p> <p>La falta de interés de algunos profesores quienes no participaban en forma activa en las actividades (en el momento de la clase se retiraban del salón).</p> <p>Falta de duración del proyecto: los estudiantes afirman que la clase de expresión corporal debería estar durante todo el año, no en un pequeño periodo.</p> <p>Falta de otra consola Xbox One, los estudiantes afirman que una sola consola para todo el colegio, no permite que todos los estudiantes exploren las nuevas tecnologías.</p>
--	--	--	---

La evaluación se realizó, en cada salón en pequeños grupos, cada grupo debía contestar diferentes preguntas generadoras, donde se identificaron sentires, percepciones, aciertos y desaciertos del proyecto. Los estudiantes identificaron las clases de expresión corporal como un espacio de transformación una manera de cambiar la rutina por medio del juego y la actividad física. Los estudiantes observaron cómo desaciertos el poco tiempo del proyecto y las clases de expresión corporal, falta de compromiso de padres y maestros; también manifestaron la inconformidad, porque el proyecto permitió una sola consola de video juegos, para todo un colegio.

Culminación y socialización del proyecto

En esta fase los diferentes grupos de estudiantes le presentaron a la comunidad educativa, los aprendizajes individuales y colectivos adquiridos en las diferentes sesiones de la SAR; también realizó un compromiso saludable por todos miembros de la comunidad educativa.

Sesión	Objetivos	Descripción	Resultados
12. Ritual del fuego	<p>Elaborar un cierre simbólico con todos los grupos que participaron en el proyecto.</p> <p>Conocer los resultados en del proyecto en cada uno de los grupos.</p> <p>Incentivar a los estudiantes a conectarse con la tierra, como una energía curativa.</p> <p>Generar un compromiso individual y colectivo por medio del fuego, como purificador de energías.</p>	<p>Para realizar la actividad de cierre se reunieron, los grupos que participaron del proyecto, los maestros y directivos. Primero los investigadores dieron algunas palabras, sobre la importancia de la actividad física, los hábitos saludables y la convivencia en escolar en el desarrollo del ser humano. En un siguiente momento el recreador realizo una representación ártica usando un mito enfocado al juego como purificador y renovador de hábitos, el recreador lanzaba fuego mientras se narraba una historia. Después el recreador invitó a cada estudiante a encender una vela adquiriendo un compromiso saludable al final cada grupo debía elegir un representante que compartirá con el resto de asistentes el compromiso saludable.</p>	<p>Se realizó un cierre simbólico usando velas, en un ritual de fuego donde cada uno de los grupos, compartía su aprendizaje durante cada una de las sesiones de la SAR.</p> <p>Los diferentes grupos afirman que el proyecto permitió una mejor relación entre los diferentes grados que participaron en el proyecto.</p> <p>Las actividades recreativas fomentaron la resolución de diferentes conflictos, por medio de actividades enfocadas al diálogo y a la empatía.</p> <p>El ritual de cierre fue enfocado en los cuatro elementos de la naturaleza y su equilibrio. Esta actividad sirvió como una metáfora sobre la salud y la necesidad de conectarse con la energía curativa de la naturaleza, fomentadas actividades como la siembra y la contemplación.</p> <p>Cada estudiante aportó para la construcción de un compromiso saludable grupal, y lo presentó a todos los miembros de la institución educativa. Al final se elaboró un compromiso saludable colectivo, donde los diferentes miembros de la institución educativa adquirirían un compromiso general para</p>

			fomentar la salud y la sana convivencia escolar.
--	--	--	--

Se realizó un ritual de fuego como cierre simbólico, donde los grupos establecieron un compromiso saludable. También compartieron algunos aprendizajes o cambios generados por intervención, los participantes afirmaban que después del proyecto cambio la relación entre los diferentes salones, que resolvieron sus conflictos por medio del dialogo y la empatía.

7. Contraste de la SAR de las clases de expresión corporal vinculadas al Proyecto Exergames y Hábitos Saludables con el Marco Teórico-Methodológico de una SAR

7.1 Ciclo del Diseño Global

7.1.1 Diagnóstico Global

(Mesa, 2010) define el Diagnostico global en tres fases: a) Reconocimiento de la institución donde se realiza el proyecto de intervención, b) convocatoria y reconocimiento de la población objeto de intervención, c) diagnostico participativo, en este momento se hace la apertura oficial de la SAR.

En el proyecto de los Exergames el reconocimiento de la institución, la convocatoria y el reconocimiento de la población objeto de intervención, fue realizado por el grupo de investigadores del proyecto, por medio de entrevistas, visitas y reuniones lograron realizar esta primera etapa de la SAR. Se realizaron cuestionarios, pruebas físicas y cognitivas enfocadas a los hábitos saludables. El recreador no hizo parte de esta fase, situación diferente a lo planteado por (Mesa, 2010) donde el recreador hace parte del proceso de intervención desde el inicio. Esta situación pone en desventaja al recreador debido a que no conoce los orígenes del proyecto y por lo tanto se va a tomar más tiempo para hacer el reconocimiento institucional y de los estudiantes.

El recreador recolectó la información, adquirida por el grupo de investigación, con esta información y entrevistas informales, el recreador conoció algunos problemas de salud que afectan al municipio, como la hipertensión, la diabetes, un alto índice de suicidios y de problemas mentales en la población. También con ayuda de los maestros identificó algunos problemas académicos y comportamentales de algunos grupos de estudiantes como la falta de atención en las clases, desinterés, pereza, mala comunicación, falta de autoestima, actitudes de violencia entre otros comportamientos que permitieron nutrir el diagnóstico global.

7.1.2 Diseño global del proyecto de intervención

Para (Mesa, 2010) éste es momento para proponer un proyecto de intervención mediado por la Recreación dirigida, para esto es necesario hacer un primer diagnóstico, donde se observan las particularidades y necesidades de la población a trabajar, de esta manera se identifican las acciones que se deben realizar para cumplir los objetivos. La etapa del diseño global del proyecto fue realizada por el grupo de investigadores del proyecto. Diseñaron el proyecto basados en investigaciones sobre la salud en los adolescentes, realizaron entrevistas, evaluaciones en el sector y la institución educativa donde se realizaría la intervención. El objetivo del proyecto era evaluar el efecto de la promoción de la actividad física y hábitos saludables por medio de Exergames y juegos lúdicos, en población adolescente de la escuela rural de un municipio del Valle del Cauca. A pesar que el recreador fue vinculado seis meses después de iniciar el proyecto, éste tuvo la oportunidad de revisar el diseño inicial y hacer los respectivos ajustes a partir de la lectura de los documentos y de la del reconocimiento institucional. Adicional a lo propuesto en el proyecto inicial, el recreador tuvo la posibilidad de elegir las actividades, temáticas, materiales, la

metodología de intervención (SARI) y se añadió el concepto de convivencia escolar como una parte primordial de salud mental.

7.1.3 Evaluación institucional

(Mesa, 2010) plantea que el proceso de evaluación se lleva a cada tanto en cada una de las sesiones de la SAR, como al final del proceso. Dentro de los ciclos pedagógicos la evaluación, cumple un papel importante en el proceso, porque permite confirmar si se cumplieron los objetivos. En el proyecto Exergames, los investigadores realizaron la evaluación institucional con los profesores, padres de familia, docentes. Esta evaluación se hizo de la misma forma como se realizó el diagnóstico; a través de encuestas, entrevistas, y pruebas. En esta evaluación, el recreador cumplió funciones de recolector de información aplicando encuestas a los estudiantes, servir de apoyo cuando las pruebas se aplicaban. Así mismo, el recreador fue llamado a una entrevista para que contara el proceso realizado. Al recreador se le hicieron preguntas sobre los objetivos de la intervención, temáticas utilizadas en las clases, logros obtenidos y como la comunidad educativa había asumido el proyecto.

El tercer momento de evaluación fue igual a lo propuesto por Mesa; se realizó una reunión, con los profesores, los directivos de la institución, con los padres de familia, el equipo interdisciplinario y el profesional de recreación que participó en el proyecto de intervención, aquí se presentaron los logros alcanzados a partir de los objetivos propuestos por el programa. Posteriormente, el proceso de evaluación continúa realizándose en la institución en este momento hay una profesional encargada de realizar entrevistas a cada uno de los participantes del proyecto

y realizando seguimiento a cada uno de los procesos ejecutados durante el proyecto. En esta última etapa el recreador no participó.

A diferencia de lo planteado por Mesa (2008) el recreador no hizo parte del equipo de profesionales que llevó a cabo la evaluación institucional. Su función se limitó a apoyar el proceso de recolección de la información. La información de la evaluación institucional fue manejada por el grupo de investigadores del proyecto y recreador no tuvo acceso a esta información debido a que la participación del recreador culminó antes que el proyecto finalizará. De hecho, el informe de práctica fue un insumo para los investigadores.

7.2 Ciclos Pedagógicos

7.2.1 Diagnóstico participativo

Según (Mesa, 2010), este ciclo pedagógico tiene dos momentos; el primer momento es una asamblea o un ritual de apertura donde se presenten los objetivos del proyecto, se presenta el equipo de trabajo y se realiza una división de grupo. En estos grupos el recreador propone unas tareas específicas que permite que el grupo se relacione y tenga un mayor conocimiento sobre el proyecto, aquí los grupos comienzan asumir una construcción conjunta, se eligen fechas, lugares y horarios para las reuniones. Durante el proyecto “Exergames” se realizó una asamblea de apertura, donde el equipo de profesionales presentó los objetivos del proyecto, la metodología y las temáticas, se realizó con directivos, docentes y estudiantes donde se les propuso la escuela soñada, de esta asamblea por petición de la comunidad educativa, se crearon unas clases de natación. Cabe señalar que en las clases de expresión corporal se realizó un primer encuentro con

cada uno de los grupos que se vincularían al proyecto, pero no en forma de asamblea, porque no estaba toda la comunidad educativa, solo los miembros de cada salón.

Según (Mesa, 2010) en el segundo momento del diagnóstico participativo se elabora en cada uno de los subgrupos que se conformaron en la primera sesión, el grupo trabaja junto para, fortalecerse como equipo, el recreador debe generar espacios de reflexión y reconocimiento en los participantes, para esto el recreador utiliza los diferentes lenguajes lúdicos, como gráfico-plásticos, creación de historias y cuentos, juegos teatrales y los juegos cooperativos. Esta fase del diagnóstico puede durar, unas varias sesiones, esto va depender de las dinámicas del grupo y del análisis del recreador, aquí se realiza una segunda asamblea. En esta etapa el recreador orienta actividades enfocadas en la construcción de la actividad conjunta, cada actividad tiene como objetivo que los recreandos, reflexionen, comprendan y analicen cada uno de los contenidos que se va trabajar en el proyecto.

A diferencia de propuesto por (Mesa, 2010), en el proyecto Exergames, a los subgrupos conformados en la primera sesión de las SAR no se les asignó una tarea en particular que contribuyera a la realización de un proyecto en conjunto. Además, con el paso del tiempo, estos subgrupos se fueron disolviendo y en cada una de las sesiones, los recreandos se fueron organizando en otros grupos. Sin embargo, durante las sesiones, se generaron espacios de reflexión y de reconocimiento grupal e individual, esto permitió recoger insumos, para realizar el diagnóstico participativo

El enfoque de cada una de las sesiones era promover los hábitos saludables y la convivencia escolar e identificar si los participantes estaban interiorizando estos aprendizajes, observando sus conocimientos previos y sus maneras de relacionarse con los demás participantes y con el entorno.

7.2.2 Ejecución del proyecto conjunto.

En este ciclo según (Mesa, 2010), se plantea la elaboración de un proyecto conjunto entre el recreador y los recreandos, por ejemplo: la celebración de una fecha especial mediante la realización de un festival o la realización de un campamento. El programa “Exergames” con el objetivo de fortalecer los hábitos saludables y promoción de la actividad física se creó el grupo de líderes estudiantiles “Oxígeno”, conformado por dos representantes de cada salón.

“recibieron formación en liderazgo, con 10 talleres con metodología activa, las temáticas fueron: capacidades básicas del líder, inspiración y motivación, creatividad, planeación estratégica, manejo y utilización del XBOX.” (Serpa, 2017, p.10)

Este grupo permito fortalecer muchos de los contenidos del proyecto y de las clases de expresión corporal, pero no estuvieron vinculados directamente a la construcción del trabajo conjunto, de la SAR.

Desde las clases de expresión corporal se tenía previsto como proyecto conjunto, la realización de los Juegos Olímpicos. Para la apertura de este evento, cada uno de los grupos debía elaborar su carroza, confeccionar sus uniformes y crear una mascota para su equipo. Sin embargo, este proyecto no se pudo realizar debido a que al final del año, los profesores entraron en paro. Por lo tanto, el proyecto tuvo que reorientarse a realizar actividades de menor intensidad ya que en un día se podían trabajar temáticas que estaban planificadas para varias sesiones. En las diferentes actividades, si se realizaba un trabajo conjunto entre recreador y recreandos, los estudiantes tenían un papel activo y creativo en la construcción y ejecución de los diferentes retos, se realizaban reuniones donde los estudiantes elegían las actividades que deseaban y para la próxima sesión el recreador los adaptaba a las necesidades y objetivos del proyecto.

7.3 Culminación y puesta en común del proyecto

(Mesa, 2010) en el tercer ciclo pedagógico, el recreador propone un evento festivo mediado por la recreación guiada, en este momento se presenta una relación entre juego y arte, es un espacio para mostrar el proyecto conjunto terminado, de realizar el cierre del proyecto en forma de un ritual generando un espacio de espectáculo y reflexión. En el programa Exergames, el último día de clase se realizó un evento festivo unido a la despedida de los estudiantes. Se realizaron presentaciones árticas y deportivas.

A diferencia de lo que propone Mesa (2008), el evento festivo no fue una puesta en común del trabajo realizado a lo largo de la SAR donde cada uno de los grupos presentaba lo que había estado trabajando. En este caso, la estructura del evento correspondió a la organización de un conjunto de actividades las cuales no tenía un hilo conductor en la temática. Otra diferencia con lo propuesto por Mesa (2008), es que el evento festivo el recreador con la ayuda de los investigadores prepara un juego teatral para narrar la historia del nacimiento de los cuatro elementos (fuego, tierra, aire, agua). Con esta narración, el recreador invita a los estudiantes a reflexionar sobre la visión holística de la salud mente, cuerpo, espíritu y emociones. Cada estudiante encendió una vela compartiendo los aprendizajes y sentires durante el proyecto, a final los líderes de cada salón compartieron los aprendizajes colectivos. Para cerrar la intervención se ofreció un refrigerio saludable. Durante la realización de este evento, los estudiantes y profesores fueron espectadores del juego teatral y no actores del proceso de puesta en escena del proceso realizado durante la SAR. En este sentido el evento de cierre, fue un evento que si bien hizo énfasis en los objetivos del proyecto; no presentó los resultados del proceso de intervención contado por los recreandos. En futuras intervenciones, se debería tener en cuenta la participación de los

recreandos en la preparación y realización del evento de cierre; así mismo que sean los recreandos los que presenten las contribuciones del proyecto mediados por lenguajes lúdico-creativos.

7.3.1 Evaluación del proceso

(Mesa, 2010) afirma que la evaluación del proceso cumple un rol importante en el proyecto de intervención, durante toda la SAR la evaluación es permanente y al final permite observar el proyecto de manera general. Según (Mesa, 2010) la evaluación tiene diferentes momentos: primero se realiza una reunión con los pequeños grupos para reconstruir la experiencia y lograr hacer la valoración. El segundo momento es una asamblea final, donde observan las dificultades y fortalezas del proyecto, en este momento se analizan los logros alcanzados en la experiencia conjunta. El tercer momento se realiza con la institución donde se elaboró el proyecto, el grupo interdisciplinario y el equipo de recreación; esta parte de la evaluación se realiza con un informe final donde se observan las particularidades de la SAR y se exponen los resultados finales.

En las clases de expresión corporal, la primera parte de la evaluación fue semejante a lo propuesto por (Mesa, 2010); se realizó una reunión en cada uno de los salones donde estuvo el programa y los estudiantes debían responder las siguientes preguntas ¿Cuáles fueron las actividades que más les gustaron? ¿Qué actividades no lograron captar su atención? ¿Qué actividades fortalecieron sus conocimientos sobre hábitos saludables? ¿Qué actividades fortalecieron sus conocimientos sobre convivencia escolar? ¿Qué cambiarían del proyecto? Con estas preguntas se lograron identificar los aprendizajes y percepciones de los estudiantes durante el proyecto de intervención. Sin embargo, en el proyecto “Exergames” aún no se realiza una asamblea final con todos los participantes del proyecto. Algunos miembros del equipo de

investigación, afirman que esta etapa se va realizar cuando tengan todos los resultados de los logros obtenidos durante en el desarrollo, del proyecto.

8. Contenidos de la SAR que potenciaron la promoción de hábitos saludables y la convivencia escolar

Para el análisis de los contenidos de la SAR que potenciaron la promoción hábitos saludables se utilizaron las categorías propuestas por (Vilchez, 2007); para los contenidos o temáticas, de la convivencia escolar, las categorías de (Serrano & De Guzmán , 2011)y para los tipos de contenidos, los propuestos por (Coll, 1990). En la siguiente tabla se presentan los respectivos hallazgos.

Sesión	Tipos de Hábitos	Temas de Convivencia Escolar	Tipos de Contenidos
1 Fútbol para la convivencia escolar.	Deportivos	Cooperación, comunicación	Actitudinales y procedimentales
2 Yin- yang de las emociones	Deportivos	Tolerancia, autocontrol.	Actitudinales
3 El despertar del cuerpo	Deportivos	Tolerancia, autocontrol.	Actitudinales y procedimentales
4 Dándole cuerda a la comunicación	Deportivos.	Cooperación, comunicación Tolerancia.	Actitudinales
5 Las islas de los sentidos	Deportivos.	cooperación, comunicación, tolerancia, autocontrol	Conceptuales y actitudinal
6 Charadas saludables	Alimenticios, higiénicos y deportivos	Comunicación.	Conceptuales, procedimentales y actitudinales
7 Juegos pre-deportivos	Deportivos	Cooperación, comunicación, tolerancia, autocontrol.	Procedimentales y actitudinales
8 Exergames	Deportivos	Cooperación, comunicación.	Procedimentales y actitudinales
9 Ritual de fuego	Hábitos saludables	Comunicación.	Actitudinales

8.1 Los hábitos saludables en el Programa Exergames

Los hábitos saludables fueron las temáticas que más se trabajaron. Los hábitos con mayor frecuencia fueron los deportivos (9 veces), seguidos por higiénicos y alimenticios que se trabajaron solo en la sesión de charadas saludables. A continuación, se describen los hallazgos para cada una de las categorías de hábitos saludables:

Hábitos Deportivos: en este tipo de hábitos se prepara física, mental y emocionalmente el cuerpo para el deporte, (Vilchez, 2007) argumenta la necesidad de la educación física en los hábitos saludables:

Se trata de que adquieran hábitos saludables que posibiliten sentirse satisfechos con su propia identidad corporal, la cual será vehículo de expresión y comunicación consigo mismos y con los demás, dotándoles de los medios y conocimientos necesarios para el disfrute del ocio y del tiempo libre, que le conducirán a una mejora de su calidad de vida. (Vilchez, 2007, p.76-77)

Uno de los principales objetivos del proyecto Exergames era la promoción de la actividad física y hábitos saludables por medio de Exergames y juegos lúdicos. Cada una de las actividades se trabajaban tres retos: cognitivo, social y emocional, para preparar el cuerpo, la mente y las emociones. Las temáticas enfocadas en los hábitos deportivos, fueron contenidos procedimentales y actitudinales. Eran procedimentales porque los participantes aprendían técnicas

de algunos deportes, como el fútbol, básquetbol, vóleibol, por medio de juegos pre-deportivos. También se presentaron contenidos de tipo actitudinal, porque las actividades pre-deportivas, como “el fútbol para la convivencia escolar, los participantes debían trabajar en equipo, reconocer y respetar al otro, para lograr el objetivo de la actividad.

Hábitos higiénicos: son normas, técnicas y conocimientos que permiten preservar la salud, Vilchez (2007) los define como: “Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud” (Vilchez, 2007, p.64). Según este autor, la higiene personal debería ocupar un lugar destacado en la promoción de estilos de vida saludables en los escolares.

Este tipo hábitos sólo se trabajaron en una sesión en las charadas saludables, donde algunos retos iban enfocados a prácticas de higiene, como como el cepillado de dientes, el cuidado de las uñas entre, lavado de manos. Una buena higiene puede evitar, contraer enfermedades e infecciones, como hongos, diarrea, caries, gripe entre otras enfermedades. Faltó profundizar más este tipo de contenidos en las actividades, esto sucedió porque la mayoría se enfocaron principalmente en los hábitos deportivos, dejando a un lado los higiénicos. El contenido que se trabajó en el desarrollo de esta actividad, fue procedimental, el recreador realizó algunas recomendaciones para la higiene personal y se explicaron algunos procedimientos como el lavado adecuado de las manos. Faltó profundizar más en este tipo de hábitos, no se abordó en su totalidad porque el objetivo del proyecto estaba encaminado principalmente en la promoción de la actividad física.

Hábitos alimenticios: según Vilchez (2007) son las rutinas que acompañan la alimentación, horarios, tipos de alimentos. El autor no solo propone hábitos alimenticios, sino también reconoce la importancia de la alimentación saludable, desde las primeras etapas del

desarrollo. “Es fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial. El profesorado desempeña, en este sentido, un papel fundamental” (Vilchez, 2007, p. 60). Durante la SAR, estos hábitos sólo se trataron en la actividad de las charradas con los temas de comidas saludables y la importancia de una buena alimentación. Esta temática trabajó dos tipos de contenidos procedimental y conceptual. Procedimental porque durante el desarrollo, el recreador explicó algunos alimentos, saludables y su preparación, también fue un contenido conceptual porque se compartió el concepto de alimentos saludables, algunos componentes y nutrientes de los alimentos. Este contenido también faltó profundizarlo en otras sesiones. La alimentación saludable contribuye al crecimiento y desarrollo del ser humano, por eso es necesario fomentar una dieta balanceada que le aporte al organismo los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del cuerpo y así poder promover la actividad física como práctica para la vida. Los hábitos alimenticios saludables previenen enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, infecciones, cáncer, obesidad, etc.

Trabajar los hábitos saludables por medio de la recreación con un grupo de jóvenes, una vez a la semana durante una hora semanal, genera una dificultad en el momento de reconocer cambios verdaderos, en los participantes porque es necesario incidir en el resto de su entorno, familia, barrio, amigos, en cada faceta del estudiante. Durante el desarrollo de las actividades de los hábitos saludables, faltó promover más contenidos de tipo conceptual, para que los estudiantes lograran interiorizar los conceptos. El desarrollo de estas actividades estuvo enfocado a contenidos procedimentales y actitudinales. Otro aspecto que faltó, fue el abordaje de las temáticas de alimentación saludable e higiene. Aunque hubo una sesión donde se trabajó un contenido de tipo conceptual, las temáticas no se profundizaron en las siguientes sesiones. Lo que sí logró este

proyecto, fue que los estudiantes reflexionaran en torno a la importancia de realizar ejercicio físico, alimentarse bien y cuidar su cuerpo. Sin embargo, con una frecuencia tan pequeña, es difícil esperar cambios comportamentales definitivos en los jóvenes; no sólo en la escuela sino también en su entorno familiar y social.

Los hábitos saludables no son consecuencia de una serie de conductas independientes, sino que están insertos en un contexto o entramado social formando unos determinados estilos de vida, por lo que las estrategias educativas y los objetivos de cambio en la educación para salud, deberán dirigirse al conjunto de comportamientos y a los contextos donde se desarrollan, ya que resulta difícil que se produzca una modificación de la conducta si al mismo tiempo no se promueven los cambios ambientales adecuados.” (Perea, 2002, p. 28)

Una de las intenciones del proyecto Exergames fue trabajar conjuntamente con los padres; sin embargo, su participación fue escasa. Una de las estrategias que utilizó el proyecto para incrementar la participación de los padres fue hacer coincidir las reuniones de entrega de boletines con las reuniones del proyecto. Infortunadamente, estos encuentros con los padres duraban muy poco tiempo (30 minutos aproximadamente); por lo tanto, el impacto del proyecto en los padres/acudientes fue muy limitado. De otra parte, fueron pocos los maestros que adaptaron contenidos de promoción de hábitos saludables en sus clases. Aunque el Recreador esperaba que los maestros participaran en las actividades del proyecto que hacían parte del taller de expresión corporal, la participación fue muy escasa.

Con relación a las sesiones donde se trabajaron los hábitos deportivos, estas hicieron más énfasis en que los estudiantes reconocieran sus capacidades y habilidades físicas y mentales. En este sentido, las actividades no estuvieron enfocadas en desarrollar ni las habilidades técnicas, ni tácticas de un deporte en particular.

el deporte recreativo puede posibilitar a los estudiantes a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares, fomenta la participación y la solidaridad propias de la integración de grupo y social, posibilita actitudes y hábitos de un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad.(Camerino , 2002, p. 16)

La importancia de fomentar prácticas saludables en los jóvenes y adolescentes reside en que es una edad definitiva en el desarrollo del ser humano y muchos de los hábitos que se adquieren en esta etapa los cuales continúan en el resto de la vida. Frente a esta afirmación Duskin, Papalia y Wendkos, (2009) Plantean:

En la adolescencia cambia la apariencia de los jóvenes; debido a los sucesos hormonales de la pubertad, sus cuerpos adquieren una apariencia adulta. También cambia su pensamiento; son más capaces de pensar en términos abstractos e hipotéticos. Y sus sentimientos cambian acerca de casi todo. Todas las áreas del desarrollo convergen a medida que los adolescentes enfrentan su principal tarea: establecer una identidad, en la que se incluye la sexual, que llegará hasta su adultez. (Duskin, Papalia, & Wendkos , 2009, p. 495)

Similarmente Rodríguez et al., (2017) reafirma la importancia de las primeras etapas de la vida para la interiorización de hábitos saludables, “las edades tempranas son consideradas como una etapa clave en la integración de hábitos saludables, así como en el aprendizaje de prácticas beneficiosas para la salud que pueden perdurar lo largo de la vida.” (Rodríguez et al., 2017, p. 2)

El proyecto Exergames tenía la convicción que generar espacios en los colegios de promoción de salud es una herramienta preventiva, disminuye el riesgo de enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares, también evita que los jóvenes adquieran vicios, como el alcoholismo, tabaquismo, consumo de SPA. Este lineamiento es consistente con la (Organización Mundial de la Salud, 2018) que presenta que dos de las mayores

causas de mortalidad en los jóvenes está asociada con malnutrición (tanto desnutrición como obesidad) y hábitos no saludables (tabaquismo y consumo nocivo de alcohol).

la problemática de salud mental de este grupo de población, detectada por el Tamizaje de Riesgo Psicosocial, que incluye depresión, incluso con riesgo suicida, así como el consumo de drogas sobre todo lícitas como el alcohol y el tabaco, y su participación activa en conductas violentas en muchos casos (Rodríguez et al., 2017, p. 37)

El proyecto Exergames logró incidir en los hábitos y comportamientos de los estudiantes que participaron en el proyecto con relación a la actividad física, el cuidado de su cuerpo y el establecimiento de relaciones respetuosas con sus pares.

De acuerdo a los resultados de este estudio, la recreación es una herramienta pedagógica para la promoción de hábitos saludables dentro y fuera de la escuela; sus dimensiones lúdicas, festivas, creativas y contemplativas (Mesa, 1998) de la recreación permiten fomentar hábitos deportivos, hábitos de higiene y los hábitos alimenticios. En el proyecto la recreación se convirtió en una mediación pedagógica para trabajar el tema de prevención en salud; mediante sus herramientas lúdico-creativas permitieron, la comprensión e interiorización de los conceptos de hábitos saludables, especialmente relacionados con los deportivos, moderadamente los alimenticios y tangencialmente los de higiene debido a que no fueron contemplados ni trabajados con la misma intensidad.

Respecto a los temas que no funcionaron como la falta de compromiso de los maestros y la poca asistencia de los padres a las actividades se podría considerar las siguientes estrategias: con los maestros se pueden elaborar talleres de juego durante un horario concretado con la directora, para que los maestros vivencien las mismas actividades y contenidos que los estudiantes. Con los padres de familia que no pueden asistir a las actividades se pueden mandar talleres

familiares que se deban resolver en casa donde el padre e hijo deban intercambiar saberes acerca de una problemática de salud, también se puede aprovechar herramientas de las nuevas tecnologías como el celular y las redes sociales para manejar contenidos lúdicos y didácticos por estas

8.2 La convivencia escolar en el Programa Exergames

Con relación a los contenidos de la convivencia escolar trabajados en la SAR, estos estuvieron presentes en todas las sesiones del proyecto Exergames. El contenido de mayor frecuencia fue comunicación, seguido por cooperación. A continuación, se analizan cada uno de los contenidos sobre la convivencia escolar a partir de la clasificación (Serrano & De Guzmán , 2011)

Comunicación: (Serrano & De Guzmán , 2011) afirman que para lograr una buena convivencia necesitamos tener buenos canales de comunicación escuchar al otro, entenderlo, intercambiar ideas, emociones, enriquecer nuestros conocimientos y fortalecer nuestro potencial. Es por esto que el proyecto hizo énfasis en la comunicación asertiva.

“la comunicación es un medio idóneo para construir nuevos conocimientos, preservar la convivencia y transformar los conflictos que se presenten, no sólo en el ámbito escolar, sino en cualquier escenario de nuestra vida en sociedad.” (Barrios, 2013, p. 94)

Se realizaron actividades donde la comunicación, era fundamental para solucionar los problemas que se presentaban en los juegos, la mayoría de actividades tenían un reto comunicativo. Se trabajaron los tres tipos de contenidos, procedimental, actitudinal y conceptual. Diferentes actividades ejecutadas durante el desarrollo de la SAR, estaban organizadas de forma sistemática, los participantes debían seguir las indicaciones, del recreador. De manera procedimental, se fomentaron valores, como el respeto, la tolerancia y la empatía enfocando esta actividad en lo actitudinal y de tipo conceptual porque se abordó la temática de lograr un objetivo en común los

participantes debía seguir unas reglas, o fomentar algún valor como la solidaridad, la empatía el respeto, o abordar un concepto como la cooperación. Una de las actividades que logró fomentar estos tres contenidos fue la isla de los sentidos, los participantes se dividieron en tres equipos, cada uno fue ubicado en una cobija que representaba una isla, cada una tenía su particularidad, la primera era la de los ciegos. La segunda era de los mudos y la tercera era de personas con movilidad limitada de pies o manos, los tres equipos debían de llegar a una isla, llamada la isla de la salvación, usando una tabla de cama que se encontraba al lado de los sordos; esta actividad abarcó los tres tipos de contenidos, la cooperación, explicando el concepto y partiendo de los conocimientos previos de los estudiantes.

Cooperación: este contenido se trabajó en seis sesiones de las nueve que se realizaron. En la mayoría de actividades se fomentó la cooperación antes que la competencia. Los participantes debían trabajar en equipo para obtener buenos resultados, cada miembro del equipo tenía un rol específico en las actividades, y necesitaba de otro para cumplir los retos.

La cooperación jugó un papel importante en cada una de las actividades, los tipos de contenidos que se manejaron fueron actitudinales, los juegos fueron enfocados al trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto y la disciplina, actividades como la cuerda para la comunicación, los participantes debían pensar como un solo equipo, porque todos debían pasar una cuerda a la altura de un metro cogidos de la mano, sin tocar la cuerda. En esta actividad los participantes mostraron actitudes cooperativas y de trabajo en equipo

1. Tolerancia: para lograr obtener prácticas saludables de convivencia escolar es necesario fomentar la tolerancia, como una forma de vida, respetar las opiniones o ideas distintas, la diferencia, ser comprensivos, pacientes. En la SAR, se realizaron cuatro sesiones, enfocadas en este contenido. Durante las sesiones de expresión corporal se plantearon algunas actividades que

tenían como propósito fomentar prácticas como el respeto, la escucha, la negociación y la paciencia este tipo de contenido fue de tipo actitudinal. En muchas de las pruebas se presentaban algunos desafíos que exigían estas cualidades, que son, fundamentales para fomentar la tolerancia ejemplo en la actividad de dándole cuerda a la comunicación los participantes, debían ser pacientes y empáticos, porque si alguno de los participantes tocaba la cuerda el resto del equipo debía volver, igual que en la actividad del despertar del cuerpo donde, por medio de movimientos corporales, y prácticas, como el saludo al sol debían aprender hacer tolerantes con ellos mismos, aceptar sus errores a perdonar, para de esta manera ser tolerantes con sus compañeros.

(Rivas , 1998) Argumenta que tolerar es “la capacidad de soportar, de padecer y, simultáneamente, la de actuar para buscar el acuerdo o la persuasión.” (p.5). Muchas de las actividades lograban generar tensión en el grupo, porque al inicio no llegaban a un acuerdo y después de discutir las diferentes opiniones llegaban a un consenso para lograr resolver el problema planteado por el recreador. (Rivas , 1998) también afirma que “el acto de tolerar conduce a persuadir y a discutir con el otro. No lleva a la pasividad, ni al desinterés, ni a la indiferencia. Si a convencer, acordar y conceder” (p.5).

Los participantes del proyecto, debían tener un rol activo a lo hora de realizar las actividades, debían estar dispuestos a la negociación, a escuchar las ideas del otro, para lograr obtener una construcción colectiva.

Por otra parte el autor le da un valor político a la tolerancia: “La tolerancia también contribuye a incrementar la autonomía y la libertad individual y social toda vez que no son impuestas, de manera violenta, maneras de ser y de valorar. Libertad y tolerancia están imbricadas; sin una no existe la otra.” (Rivas , 1998, p. 5). Durante las actividades no se trabajó conscientemente estas características del concepto de lo tolerancia, por falta de conocimiento. Sin

embargo, en las diferentes actividades propuestas, los participantes podían elegir si participaban o no en la actividad.

La autonomía fue estimulada en los mecanismos que se plantearon para decidir cómo resolver los desafíos; aunque cada actividad tenía unas reglas específicas, cada grupo tenía la opción de explorar múltiples rutas para conseguir el objetivo. La función del recreador durante el desarrollo de cada una de las sesiones de la SAR, fue generar actitudes de respeto y tolerancia en los estudiantes. En las primeras sesiones se llegaron diferentes acuerdos grupales y cada una de las clases en el momento de la reflexión, se generaban discusiones acerca del cumplimiento de los acuerdos.

9. Alcances y las limitaciones de los objetivos del programa Exergames y del rol del recreador como agente educativo.

El objetivo general del proyecto “Impacto de los Exergames y los juegos lúdicos sobre el acondicionamiento físico y hábitos saludables en una población escolar adolescentes del municipio de La Cumbre – Valle del Cauca.” era evaluar el efecto de la promoción de la actividad física y hábitos saludables por medio de Exergames y juegos lúdicos, en población adolescente de una escuela del municipio. Para el cumplimiento del objetivo general del proyecto, se establecieron dos herramientas recreativas los Exergames (una consola de videojuego) y las actividades lúdicas. Con relación a las actividades lúdicas, estas se evaluaban de forma subjetiva el fomento de la actividad física y de los hábitos saludables; sin embargo, no se generaron formatos de evaluación cuantitativa que abarcara diferentes aspectos del programa. Cada sesión contempló un momento destinado para evaluar el proceso realizado, el cual se realizó al finalizar cada sesión.

En el momento de la evaluación. Los recreandos expresaron su sentir y pensar con realizar a su experiencia recreativa. Por lo general, los recreandos manifestaron el gusto por realizar las

actividades porque rompían la monotonía de la escuela. Los de grados superiores tendían ser más reflexivos y participativos con relación a las contribuciones que habían obtenido en la sesión. Por ejemplo, expresaban cómo un juego les ayudaba a mejorar su relación con sus compañeros.

A continuación, se hace la presentación de cada uno de los objetivos específicos del proyecto Exergames y los alcances y limitaciones en el cumplimiento de los mismos, en el marco de la clase de expresión corporal:

1. **Determinar los cambios en los niveles de actividad física, antes y después del desarrollo del programa de actividad física y hábitos saludables.** El nivel de actividad física se puede evaluar con cuestionarios o con podómetros, en el proyecto se evaluó con el IPQ-A cuestionario Internacional para medir actividad física en adolescentes, el grupo intervenido presentó aumento significativo de la actividad física, mientras el grupo control evidenció disminución del nivel de actividad física. Uno de los limitantes de las clases de expresión corporal para lograr este objetivo, fue la falta de actividad física intensiva en las clases, aunque se abordaba este contenido no se trabajaba a profundidad y sólo era parte una actividad general.

Faltó enfocar más la actividad en fortalecer las cualidades físicas de los estudiantes porque se profundizó más en cuidado del cuerpo y el respeto de los compañeros. Este objetivo podría estar encaminado más a las competencias de un educador físico. Como profesionales en recreación nos enfocamos al reconocimiento del cuerpo y su relación con las dimensiones social y cognitiva.

Las actividades recreativas, por lo general se enfocan en el ámbito socio-cultural, por este motivo las actividades recreativas, tienden a estar enfocadas en procesos de interacción entre los recreandos y el desarrollo de la imaginación creadora. Sería aconsejable que la formación profesional en recreación tenga conocimientos básicos en fisiología del ejercicio, actividades

físicas y temáticas de salud para desarrollar este tipo de proyectos o contar con el apoyo de un educador físico y fisioterapeuta para orientar este tipo de prácticas. Sin embargo, es necesario destacar que el practicante, investigó sobre algunos de estos temas, aunque le faltó profundizar más en estos contenidos.

2. **Determinar los cambios en la condición física (capacidad aeróbica y composición corporal)** antes y después del programa de actividad física, la capacidad aeróbica de los estudiantes fue medida con el Test de Cooper por parte del equipo de profesionales del área de la salud del proyecto Exergames. También midieron la composición corporal por un calibrador llamado “plicómetro”. Durante el desarrollo, del proyecto se observó que no hubo cambios significativos en la capacidad aeróbica, aunque sí se presentaron cambios en la composición corporal, el grupo intervenido presentó aumento significativo de su masa magra corporal. Se observa que los participantes aumentaron la realización de actividad física y consumo de alientos saludables. Las contribuciones de la clase de expresión corporal a este objetivo fueron las actividades de los hábitos deportivos saludables (juegos pre-deportivos y deportes) los cuales incentivaron en los participantes hacer ejercicio físicos y disminuir el sedentarismo .

3. **Caracterizar los cambios a nivel de conocimiento relacionados con actividad física y hábitos saludables** en los maestros, escolares y familia. Las clases de expresión corporal fomentaron aprendizajes teóricos y prácticos, en temáticas como hábitos deportivos, alimenticios, convivencia. Estas clases lograron que los estudiantes y maestros comprendieran el concepto de salud, holística las actividades se enfocaron en el cuidado integral del cuerpo. Como se resaltó anteriormente, faltó más participación por parte de los padres de familia y maestros en el proyecto; el principal argumento, fue la falta de tiempo; sin embargo, se realizaron algunas actividades

guiadas por todo el equipo de profesionales. En algunas sesiones, los recreandos no fueron informados sobre los objetivos de la sesión porque lo que se buscaba era que ellos descubrieran los contenidos que se estaban trabajando y que ellos reflexionaran sobre la temática. Por ejemplo, en la sesión: dándole cuerda a la comunicación, los estudiantes a medida en que se vinculaban a las actividades lúdicas iban descubriendo el objetivo de la actividad; que en este caso era mejorar la comunicación asertiva entre pares.

4. **Describir los cambios relacionados con las habilidades sociales antes y después del desarrollo de la intervención.** Las actividades realizadas en las clases de expresión corporal tenían un componente social; fueron enfocadas al trabajo en equipo lograron, aumentar la comunicación en los grupos, fomentar prácticas de sana convivencia, a generar espacios de resolución de conflicto por medio del dialogo y fortalecer valores como la honestidad, el respeto, tolerancia, amistad, bondad y la solidaridad. El proyecto evidenció algunos cambios de comportamientos en los estudiantes. Por ejemplo, en los grupos donde había rivalidades muy marcadas entre estudiantes y que generaban agresiones verbales y físicas, después de las actividades realizadas, el recreador observó cómo se transformó el grupo en su manera de relacionarse, se convirtió en uno de los grupos más unidos en todo el proceso. En los otros grupos también se generaron estas transformaciones, aunque las rivalidades entre los estudiantes no eran tan marcadas. Sin embargo, el recreador no hizo un registro detallado, en su diario de campo, de los comportamientos de los estudiantes a lo largo de las clases de expresión corporal; lo cual no permitió identificar los cambios en los comportamientos de los estudiantes.

10. Conclusiones y recomendaciones

10.1 Conclusiones

Este trabajo de grado tuvo como finalidad determinar las contribuciones del componente recreativo del Programa Exergames en el fortalecimiento de los hábitos saludables y la convivencia escolar en estudiantes del grado 7°, 8° y 9° de una institución educativa en zona rural del Valle del Cauca. Al respecto, se considera que una de las principales contribuciones de la recreación al fortalecimiento de los hábitos saludables fue aumento en la práctica de actividad física y fortalecimiento de habilidades motrices en las diferentes actividades realizadas en las clases de expresión corporal. Estos dos componentes estuvieron presentes en los juegos pre-deportivos, teatrales y cooperativos; así mismo, en algunas de estas actividades, los estudiantes lograron identificar cómo está su relación entre cuerpo y mente.

Con relación a las contribuciones de la recreación guiada en la convivencia escolar, se encuentra que las actividades lúdicas y creativas fomentaron el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, la cooperación, la resolución de conflictos de bajo nivel, la inteligencia emocional y el fomento de valores como amistad, honestidad, tolerancia, paciencia y respeto.

Las limitaciones encontradas durante el proceso de intervención fueron: el desinterés de algunos maestros en el desarrollo de las clases de expresión corporal, la baja participación de los padres de familia en las sesiones, las cancelaciones o modificaciones en los horarios de la clase debido a situaciones internas en la institución y por un paro nacional. También la poca duración, del proceso de intervención. En este sentido, los participantes afirmaron que las clases de expresión corporal deberían ser programadas durante todo el año y no sólo por un periodo. Sesiones con una mayor duración e intensidad, permitirían que los estudiantes desarrollaran hábitos saludables.

En el marco de la clase de expresión corporal se llevó a cabo el proceso de intervención mediado por la recreación guiada. Tomando como referencia la SAR propuesta por Mesa (2006-2008) se evidenció el potencial de la fase diagnóstica para conocer el grupo y hacer los ajustes a la programación inicialmente propuesta.

Los lenguajes lúdico-creativos utilizados en la fase diagnóstica, permitieron reconocer los imaginarios que tenían los estudiantes sobre sus hábitos saludables y la actividad física que realizaban. Con relación a la fase del desarrollo, hubo diferencias entre lo propuesto por Mesa y lo realizado por el recreador. El recreador no participó en el inicio del diagnóstico global, ni el desarrollo ni en diseño global del Proyecto Exergames; tampoco en todo el proceso de la evaluación institucional; solamente participó en una entrevista realizada al final del proceso de intervención.

Cabe resaltar que uno de los principales beneficios de la recreación guiada en el fomento de hábitos saludables, es que, observando las diferentes prácticas recreativas y los lenguajes lúdico-creativos, se puede identificar el concepto de salud holística porque la recreación fortalece las dimensiones física, social, cognitiva y emocional.

Referente a la convivencia escolar, los beneficios de la recreación guiada, en este proyecto se evidenciaron que son múltiples. Permite identificar comportamientos de los participantes, las maneras de relacionarse con los otros y el con su entorno, fomentar actitudes de empatía, cooperación, solidaridad, respeto y liderazgo; valores y comportamientos fundamentales para el fortalecimiento de la convivencia escolar.

Los contenidos que promovieron los hábitos saludables fueron principalmente contenidos de tipo procedimental y actitudinal. Los procedimentales esencialmente en las sesiones que fomentaban la actividad física donde los participantes aprendían técnicas y habilidades de

algunos deportes por medio de actividades lúdicas. Los contenidos actitudinales fueron trabajados intencionalmente mediante lenguajes lúdicos orientados para tal fin como por ejemplo: la isla de los sentidos y fútbol para la convivencia escolar. En estas actividades los participantes debían trabajar en equipo, reconocer y respetar al otro, tener una buena comunicación y tolerancia.

Los contenidos que promovieron la convivencia fueron en su mayoría de tipo procedimental y actitudinal. Los contenidos procedimentales en la promoción de convivencia escolar, se observaron en diferentes actividades ejecutadas durante el desarrollo de la SAR. Estas actividades estaban organizadas de forma sistemática para lograr un objetivo en común con los participantes. Los participantes debían seguir reglas, instrucciones y procedimientos, para fomentar algún valor como la solidaridad. Los contenidos de tipo actitudinal se evidenciaron en todas las sesiones, que fomentaron la convivencia escolar; por ejemplo: en “dándole cuerda a la comunicación” los recreandos fortalecieron temáticas y valores como cooperación, comunicación, tolerancia, autocontrol y la inteligencia emocional.

Finalmente, el rol de mediador de recreador se caracterizó por cambiar la cotidianidad en la escuela. En un espacio donde los estudiantes muchas veces se mueven por una calificación, una clase donde no los califican y los impulsan a jugar, crear y conocerse, permite cambiar la dinámica educativa y romper con las formas tradicionales de la educación escolar. Generar otras maneras de enseñar utilizando lenguaje lúdico-creativo contribuye a la interiorización por parte de los estudiantes de los contenidos enfocados en las prácticas saludables y la convivencia escolar. El recreador en su rol de mediador estableció un puente entre las prácticas físicas y de relaciones interpersonales que venían realizando los estudiantes con las propuestas institucionales del Proyecto Exergames, relacionadas con la adquisición de estilos y hábitos de vida más saludables

–especialmente en la actividad física- y con formas de relacionarse que priorizaran el respeto, la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo.

10.2 Recomendaciones

Se recomienda al Programa Académico de Recreación de la Universidad del Valle considerar en su currículo, más contenidos conceptuales y procedimentales relacionados con la salud preventiva y la actividad física. Realizar el acompañamiento que se hace a los estudiantes en práctica profesional con maestros que conozcan y manejen las temáticas que se abordarán en los procesos de intervención mediados por la recreación dirigida.

Para estudiantes y profesionales de recreación interesados en abordar la temática de hábitos saludables, es necesario consultar un amplio contenido conceptual antes de planificar un proyecto de intervención.

Referencias

- Aranda, L. D. (2015). *La recreación dirigida permite identificar el porqué de las actitudes y conductas que deterioran la convivencia entre los miembros de la comunidad de la IE JUAN PABLO II*. tesis pregrado, Universidad del Valle, cali.
- Barrios, w. D. (2013). *La comunicación educativa en la convivencia escolar: Una experiencia de investigación en el nivel de básica primaria de la institución educativa Nuestro Esfuerzo en la ciudad de Cartagena*. tesis maestría, Universidad de Cartagena , Cartagena. Recuperado el 28 de agosto de 2018, de <http://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/5938/53183.pdf;jsessionid=1231E7C7C5B0465A62A99C77EE2F2551?sequence=1>
- Blanco, R. (2008). *Convivencia democrática, inclusión y cultura de paz*. (UNESCO, Ed.) Santiago de Chile, Chile: Pehuén Editores. Recuperado el 24 de Noviembre de 2018, de <file:///C:/Users/user/Downloads/162184s.pdf>
- Bruner, J. (1984). Juego, pensamiento y lenguaje. En J. Bruner, *Acción, pensamiento y lenguaje* (págs. 1-8). Madrid, España: Alianza. Recuperado el 13 de Octubre de 2017, de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31911001/ARTICULO_CIENTIFICO_3_RELATORIA.pdf?1379507474=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DJuego_pensamiento_y_lenguaje.pdf&Expires=1592463168&Signature=gqIp8~5sJ-dX3dvHgJPYu0laz8KW2IBUqyr4tlyfDvF5Dnrl
- Cáceres, M. Á. (Julio de 2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Recuperado el 5 de Abril de 2019, de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>
- Camerino , O. (2002). *La recreación fuera y dentro de la escuela*. Universidad de Lleida. Recuperado el 3 de Agosto de 2018, de https://www.researchgate.net/publication/39153454_El_deporte_recreativo_dentro_y_fuera_de_la_escuela
- Cano, M. M., & Navarro, J. A. (16 al 19 de agosto de 2012). *Influencia de un programa de ludoteca para la salud mental y la convivencia en la disminución del bullying de estudiantes de octavo y noveno, en un colegio público de Pereira*. . Universidad Tecnológica de Pereira. Pereira: Funlibre. Recuperado el 13 de julio de 2019, de Funlibre: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso12/MMCano.html>
- Coldeportes. (2006). *Beneficios de la recreación*. Bogota. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>
- Coldeportes;. (2006). *Beneficios de la recreación*. Obtenido de Beneficios de la recreación: <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>

- Coll, C. (1990). Un marco de referencia psicológico para la educación escolar: la concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza. En *En Desarrollo psicológico y educación. Alianza, 1990. p. 435-454.* (págs. 435-454). Madrid: Alianza. Obtenido de <http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/07/Coll-Palacios-Marchesi-Desarrollo-Psicol%C3%B3gico-y-Educaci%C3%B3n-1.-Psicolog%C3%ADa-Evolutiva-1.pdf>
- De la Hoz, F. J. (Diciembre de 2012). Buentrato. Su relación con la inteligencia emocional y la convivencia escolar. (e. y. humanismo, Ed.) *revista científica Psicogente*, 37- 46. Recuperado el 23 de Mayo de 2018, de file:///C:/Users/user/Downloads/2227-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2120-1-10-20170417.pdf
- Díaz , M. J. (2002). *Convivencia escolar y Prevención de la Violencia.* (C. N. Educativa, Ed.) Madrid: Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de https://www.researchgate.net/profile/Dr_Professor_Maria_Jose_Diaz-Aguado/publication/299741297_Convivencia_escolar_y_prevenion_de_la_violencia/links/5704c3a108ae13eb88b692ba/Convivencia-escolar-y-prevencion-de-la-violencia.pdf
- Duskin, R. F., Papalia, D., & Wendkos , S. (2009). *Psicología del desarrollo De la infancia a la adolescencia.* México: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Recuperado el 23 de Abril de 2018, de <http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- García, M. F. (2017). *aporte de la recreación dirigida a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles del Programa de Salud de Cosmitet-IPS Ferrocarriles y Puertos de Colombia de Cali.* tesis de grado, Universidad del Valle, Cali.
- Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens.* (E. Imaz, Trad.) Madrid: Alianza. Recuperado el 20 de Abril de 2018, de <http://zeitgenoessischeaesthetik.de/wp-content/uploads/2013/07/johan-huizinga-homo-ludens-espan%CC%83ol.pdf>
- Jordán, A. M., Muñoz, M., & Rodríguez, U. (2016). *Mejoramiento de la Convivencia Escolar utilizando Estrategias Lúdicas.* Trabajo de grado, Fundación Universitaria Los Libertadores, Cauca, caloto. Recuperado el 8 de Octubre de 2018, de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/892/Rodr%C3%ADguezBravoUbeimar.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Lema, R. (2011). La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos. *Revista Latinoamericana de Recreación*, 77-90. Recuperado el 28 de Agosto de 2018, de <http://funlibre.org/revistarecreacion.net/volumen-1/Lema,%20R.%20La%20recreacion%20educativa.pdf>
- Macías, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (Septiembre de 2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 40-43. Recuperado el 16 de Abril de 2019, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

- Mesa, G. (1998). *La recreación como proceso educativo*. Universidad del Valle. Cali: Funlibre.
Recuperado el 17 de Agosto de 2018, de Funlibre:
<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/GMesa.htm>
- Mesa, G. (2004). *La Recreación "Dirigida": ¿mediación semiótica y práctica pedagógica. Una pregunta para el debate*. Universidad del Valle, Santiago de Cali.
- Mesa, G. (2007). *Marco conceptual y metodológico de referencia para la elaboración del trabajo de grado en recreación*. Investigación, Universidad del Valle, Cali.
- Mesa, G. (2010). *"Tejer desde adentro: la universidad imaginada" Proceso de intervención mediado por la recreación, dirigido a los estudiantes del programa "plan de nivelación académica talentos 2009-2010"*. Universidad del Valle. Cali: Instituto de educación y pedagogía.
- Mesa, G., & Manzano, H. (2009). *La recreación Dirigida: un laboratorio pedagógico para la contemplación activa y creativa de la televisión*. Cali, Colombia: Comisión Nacional de Televisión y Universidad del Valle.
- Montilla, L. J., & Valecia, J. C. (2017). *Análisis del proceso metodológico PIARH y las tres actividades inherentes del ser -el trabajo, la educación y la recreación- en pacientes de larga estancia en el Centro Médico Imbanaco de la ciudad de Cali*. Tesis de grado, Universidad del valle, Cali.
- Muñoz,, J. E., Villada, J. F., & Trujillo, J. C. (2013). Exergames: una herramienta tecnológica para la actividad física. *Revista Médica de Risaralda*, 126-130. Recuperado el 20 de Abril de 2019, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rmri/v19n2/v19n2a05.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (13 de Diciembre de 2018). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones*. Recuperado el 19 de Mayo de 2019, de Organización Mundial de la Salud;: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Osorio, E. (20 - 22 de Octubre de 2005). *Funlibre*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/EOsorio.html>
- Ossa, A. F. (agosto de 31 de 2003). *Recreación: juego y Pedagogía*. Recuperado el 20 de Abril de 2018, de Funlibre: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/AOssa.html>
- Peláez Gómez., G. L. (2013). *Sistema nacional de convivencia escolar: una guía para actualizar el manual de convivencia (ley 1620 y decreto reglamentario 1965 de 2013)*. Magisterio.
- Perea, R. (2002). *La educación para la salud, reto de nuestro tiempo*. Universidad Nacional Educación a Distancia. . Universidad Nacional Educación a Distancia. Recuperado el 12 de mayo de 2018, de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-F118F1B1-20B0-6C6D-8F91-9988F26282B4/Documento.pdf>
- Ramirez Arroyo, A. M. (2013). *Recreación y desarrollo humano para los niños de 4 a 5 años con necesidades especiales*. Tesis de grado, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/22261/1/Ram%C3%ADrez%20Arroyo%2C%20Ana%20Marcela.pdf>

- Rivas , L. R. (6 de julio de 1998). La tolerancia y buen maestro. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 1-20. Recuperado el 15 de octubre de 2018, de <https://www.redalyc.org/pdf/140/14000604.pdf>
- Romaña, J. D. (2018). *Unidades Didácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte para promover los Hábitos de Vida Saludable en los estudiantes del grado sexto de la institución educativa Normal Superior de Quibdó*. Universidad Santo Tomás, Bogota. Recuperado el 20 de Marzo de 2019, de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10294/Roma%C3%B1ajohan2018.pdf?sequence=1>
- Rodríguez, Á. F., Páez, R. E., Altamirano , E. J., Paguay , F. W., Rodríguez, J. C., & Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*. Recuperado el 15 de Mayo de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025
- Sánchez, I., Ordás , R., & Lluch, Á. (Junio de 2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Red de Revistas Científicas*, 19-22. Recuperado el 17 de febrero de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289004.pdf>
- Serpa, D. C. (2017). *Impacto de los Exergames y los juegos lúdicos sobre el acondicionamiento físico y hábitos saludables en una población escolar adolescentes del Municipio de La Cumbre – Valle del Cauca*. Universidad del Valle, Cali.
- Serrano, G., & De Guzmán , M. V. (2011). *Aprender a convivir: el conflicto como oportunidad de crecimiento* (Vol. 189). Madrid, España: Narcea Ediciones.
- SNCE. (2013). *Por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia escolar*. Ministerio de Educación nacional. Obtenido de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201620%20DEL%2015%20DE%20MARZO%20DE%202013.pdf>
- Vera, A. M., & Hernández, B. (2013). *documento guía alimentación saludable*. . Universidad del Valle - Ministerio de Salud y Protección Social, Valle del Cauca. Cali: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado el 29 de octubre de 2018, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
- Vilchez, 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*. Universidad de Granada. Granada: Universidad de Granada. Recuperado el 10 de febrero de 2019, de <https://hera.ugr.es/tesisugr/16729158.pdf>

