

ESTADO DEL ARTE COLPERSANOS

El grupo de investigación ha logrado integrar un grupo de estudiantes con dos profesores que están sumando de cada uno de sus integrantes las mejores cualidades para ponerlas al servicio de la investigación, para crear la oportunidad desde la academia, para realizar un aporte positivo, a la solución de problemas que se presentan y que la manera más lógica de solucionarlos es mediante la generación de una nueva cultura que modele al ser humano para actuar a su favor y que logre avanzar por la vida, de la manera más armónica.

Los estudiantes han venido participando en un proceso que mediante reflexiones sencillas, los encamine en un nuevo rol como investigadores y de esta manera llegar a aportar a su propia formación un mejoramiento de calidad de vida en la comunidad de Herrán.

Los jóvenes con el tiempo se muestran entusiasmados con el proyecto de investigación y se apropian de los conceptos, propios del tema. Por eso se preguntan: ¿Si los estudiantes adquieren hábitos para alimentarse saludablemente y hacer deporte, podrán generar vitalidad corporal y mental?

Debido a los malos hábitos alimenticios y falta de ejercicios que tienen los estudiantes de la institución Perpetuo Socorro se pretende generar una conciencia en caminata a cuidar y valorar la salud física y mental a través de rutinas sencillas y periódicas que integren comidas de alto grado nutricional alternado con diferentes actividades deportivas o recreacionales.

También se ha notado una deficiencia de atención en las aulas por parte de los estudiantes, debido a un mal manejo de las horas necesarias de sueño, lo cual también nos genera gran preocupación.

Nuestro objetivo como grupo de investigación es inducir en los estudiantes una conciencia de autocuidado en la que se incluya horarios preestablecidos de acuerdo a diversas actividades, en las que se incluyan de una manera definida y periódica una rutina de ejercicios acorde a sus necesidades y preferencias.

Otro objetivo a lograr es que los estudiantes participen en la elaboración de menús saludables para generar un cambio en los hábitos de consumo e integrar en la vida diaria los aportes necesarios para ellos.

Además de considerar que uno de los objetivos de la educación es la formación de seres humanos integrales, capaces de tomar decisiones acertadas que permitan tener una vida saludable, será necesario reconocer que en el ámbito escolar la

alimentación y la actividad física son parte de la vida cotidiana de quienes integran las comunidades educativas cuya realización dependen del establecimiento de relaciones sociales equitativas, de la configuración de una cultura y de poder contar con condiciones ambientales favorables.

Gracias a *Piaget*, *Ausubel* y *Vygotsky*, se sabe que el desarrollo cognitivo es resultado de la construcción de la experiencia adquirida en los diferentes contextos presentes en la cotidianidad, la historia y la cultura; en la interacción entre los sujetos y su entorno; y producto de aprendizajes significativos propios.

“El sedentarismo, la alimentación inadecuada y las alteraciones del desarrollo se han convertido en situaciones que cada vez más despiertan el interés de las políticas educativas. Lo anterior se debe al aumento progresivo en el último quinquenio en el número de estudiantes identificados con problemáticas anteriormente invisibilizadas en el ámbito escolar, como el sobrepeso y la obesidad”.

(http://repositorios.educacionbogota.edu.co/jspui/bitstream/123456789/581/1/promocin_de_la_alimentacion_saludable_y_la_actividad_fisica.pdf.)

“La calidad y el estilo de vida son dos términos que se encuentran asociados; es así como la mejora de la calidad de vida de las personas podría ser posible a través de la adopción de un estilo de vida saludable. En el grupo de autores que conciben a la calidad de vida a partir de un concepto multidimensional encontramos a Bergland y Nahum (2007), Camfield y Skenvington (2008), Castro (2001), Jannsen (2004), Olson y Barnes (1982), Victoria, González, Fernández y Ruiz (2005), entre otros autores. En esta misma línea se encuentra la propuesta de la Organización Mundial de la Salud, [OMS] (citado en The World Health Organization Quality of Life Assessment [Whoqol], 1995), la cual plantea que la calidad de vida es la percepción que tiene el individuo de su posición en la vida, según el contexto de su cultura y el sistema de valores en el cual vive y la relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones”. (Muchotrigo, 2010)

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio.

(<http://www.nutricionesespecializada.com/html/dislipidemias.htm>., 2009)

Bibliografía

<http://www.nutricionesespecializada.com/html/dislipidemias.htm>. (2009). Recuperado el
Noviembre de 2010, de "Nutrición especializada":

<http://www.nutricionesespecializada.com/html/dislipidemias.htm>.

[http://repositorios.educacionbogota.edu.co/jspui/bitstream/123456789/581/1/promocin_de_la
_alimentacion_saludable_y_la_actividad_fisica.pdf](http://repositorios.educacionbogota.edu.co/jspui/bitstream/123456789/581/1/promocin_de_la_alimentacion_saludable_y_la_actividad_fisica.pdf). (s.f.).

Muchotrigo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo. *Pensamiento Psicológico, Volumen 8*, 17-38.