



**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**

Inculcando hábitos saludables a la comunidad estudiantil Colpersana del municipio de Herrán para una vida mejor.

COLPER-SANOS

Investigadores:

**Andrés Felipe Orozco Villamizar
Wilkerman Alonso Rozo Mendoza
Jesús Alberto Arenales Rubio
Yasneuri Victoria Rodríguez
Daniel Alejandro Ochoa Fernández
Francy Yaneth Pérez Mantilla
Gabriela Mayelin Miranda
María Alexandra Mantilla
Jeily Juliana Mendoza Leal
Cleider Mendoza
Ender Julian Vega
Yordarlís Guerrero Pabón
Omar Arley Ascanio Vargas
Diana Patricia Pérez Montañez
Edison Andrés Vega Contreras
Ligia Maryarie Rico Cuellar
Brayney Mantilla Caicedo
Yessica Yuriely Ascanio Vargas
María Fernanda Orozco Tarazona
Leidy Juliana Orozco Bautista
Kevin Josneiber Rozo Mendoza
Andrés Felipe Contreras Ochoa**

Co Investigadores:

**Luz Amelia Villamizar Bautista
Esp. Álvaro Ochoa.**

COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO- HERRÁN





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**

RESUMEN

Siempre he sentido inquietud por la manera en el que el ser humano, pueda realizar varias actividades que le representen bienestar en su vida, empezando por una correcta alimentación, la implementación de algún deporte y a su vez por el crecimiento personal desde la integralidad de la mente y el espíritu.

El proyecto enjambre brinda la oportunidad de que un grupo de personas se reúnan entorno a un interés común para lograr buscar soluciones reales y sencillas a problemáticas del diario vivir. Es importante que los niñas, niños y adolescentes entiendan el valor primario de la salud, entendida como un conjunto de elementos que se pueden ver influenciados positiva o negativamente según cada una de las personas, el entorno y unas costumbres hábitos adquiridos que pueden ser de gran utilidad.

Los jóvenes sienten gran inquietud por los resultados que se puedan dar y que influyan positivamente en el aporte al mejoramiento de la calidad de vida de cada uno y que la institución sea abanderada en el municipio como un ente propiciador de espacios y soluciones para hacer de la formación que se imparte logre formar seres humanos integrales. El proyecto pretende generar la inquietud en los estudiantes por valorar la dimensión de salud en el ser humano desde varios puntos de vista que sumados nos dan una integralidad, el ser humano nace con unas capacidades y unas dimensiones tanto corporales, como cognitivas y espirituales.

Es una realidad que si los hábitos no se han generado en los niños desde sus primeros años de vida, después hay gran dificultad para que los aprendan, pero la labor siempre debe estar encaminada al aprendizaje para lograr que el ser humano entienda y valore la grandeza que existe en él.





COLPERSANO COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO HERRÁN

INTRODUCCIÓN

Al llegar como docente nueva a la institución educativa Colegio Perpetuo Socorro, y con mi perfil profesional surge la inquietud de trabajar alrededor de los hábitos saludables encaminados a conservar y mejorar la salud, y con los docentes Álvaro y la profesora Luisa inclinados por el deporte y la parte afectiva y sicosocial de los estudiantes, quienes hablan junto con la Rectora de la posibilidad que a través de un nuevo grupo de investigación se pueda hacer un aporte positivo a la institución, se convoca a los jóvenes para escuchar sus inquietudes e ideas para conformar el equipo de trabajo, encontrando gran acogida especialmente de los niños de sexto grado, y un espíritu colaborativo para emprender este nuevo proyecto.

Los jóvenes participaron alegres con sus ideas, para escoger el nombre del grupo pero fue el nombre que sugirió la profesora Luisa Flórez, que tuvo mayor aceptación entre los estudiantes por su gran significancia y total pertinencia tanto con la institución como con el tema que nos reúne.

También fue un motivo de alegría y de complacencia la convocatoria para elaborar lo que sería el logo del grupo de investigación, en el cual tuvimos la oportunidad de apreciar todos los dotes artísticos y de imaginación de nuestros estudiantes, quienes al final democrática y participativamente eligieron aquel que consideraron nos representaba mejor, elaborado por una estudiante de sexto grado. Los estudiantes ofrecieron sus nombres para los diferentes roles del grupo de investigación, y se contó con el apoyo de los compañeros para determinar quiénes serían los elegidos.

El grupo de investigación surge de la inquietud por hacer un aporte positivo, a la problemática que se ha venido generando alrededor de los malos hábitos de las personas que terminan por deteriorar su salud. Es notable que el conglomerado de los estudiantes no escapa de esta problemática, ya que no existe una cultura de autocuidado, y un ejemplo en sus hogares ya que la población asentada en este municipio no cuenta con los hábitos correctos que preserven su salud en buen estado.

Es de resaltar el interés de los estudiantes a hacerse partícipes de este proyecto queriendo ser abanderados en la posibilidad de brindar una solución que mejore la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la institución.





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**



JUSTIFICACIÓN

Los malos hábitos alimenticios y de ausencia de actividades físicas se ven reflejados en enfermedades cardiovasculares y de obesidad que se han transmitido de generación en generación disminuyendo la esperanza de vida de los herranenses. Por lo tanto es nuestro objetivo generar nuevos hábitos para preservar la salud de los estudiantes, que a su vez transmitirán estas enseñanzas a su núcleo familiar terminando con el ciclo de malos hábitos.

OBJETIVO GENERAL

- Inculcar hábitos saludables a la comunidad estudiantil COLPERSANA del municipio de Herrán para una vida mejor

OBJETIVOS SECUNDARIOS

1. Aplicar encuesta sobre los hábitos deportivos y nutricionales de los estudiantes
2. Realizar ficha antropométrica con la finalidad de establecer el nivel en que se encuentra la comunidad Colpersana con respecto a la masa corporal.
3. Promover actividades deportivas y recreacionales dentro de la institución con el fin de cambiar estos hábitos nocivos para el desarrollo normal de los niños y jóvenes de nuestra institución





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN
CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN**



Ilustración 1. Foto del Grupo de Investigación " Colper-sanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herran

COLPER - SANOS Busca mediante la investigación, y la generación de espacios, actividades pedagógicas que creen una cultura entorno a reafirmar hábitos desde la alimentación, la actividad física y deportiva, la autoestima entendida por el valor de la salud, como principio integral del hombre y que se debe preservar.

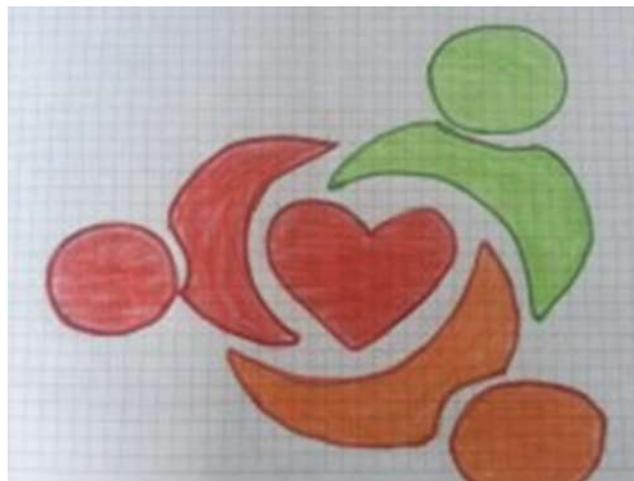


Ilustración 2. Logo del Grupo de Investigación " Colper-sanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herran





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**

Tabla 1. Información de los estudiantes que hacen parte de la investigación.

N°	Nombre	Edad	Grado	Sexo	Documento
1	Andrés Felipe Orozco Villamizar	12	Sexto	Masculino	1093854345
2	Wilkerman Alonso Rozo Mendoza	16	Décimo	Masculino	1005071863
3	Jesús Alberto Arenales Rubio	14	Séptimo	Masculino	1004795171
4	Yasneuri Victoria Rodríguez	12	Sexto	Femenino	1092524539
5	Daniel Alejandro Ochoa Fernández	14	Sexto	Masculino	1094507109
6	Francy Yaneth Pérez Mantilla	14	Séptimo	Femenino	1005071759
7	Gabriela Mayelin Miranda	14	Séptimo	Femenino	1004787087
8	María Alexandra Mantilla	13	Sexto	Femenino	1005071822
9	Jeily Juliana Mendoza Leal	12	Séptimo	Femenino	1094506001
10	Cleider Mendoza	12	Séptimo	Masculino	1005041825
11	Ender Julian Vega	13	Séptimo	Masculino	1005071824
12	Yordarlis Guerrero Pabón	13	Sexto	Femenino	1094506804
13	Omar Arley Ascanio Vargas	16	Noveno	Masculino	19937346362
14	Diana Patricia Pérez Montañez	17	Noveno	Femenino	99051807576
15	Edison Andrés Vega Contreras	14	Séptimo	Masculino	1005071777
16	Ligia Maryarie Rico Cuellar	13	Sexto	Femenino	1005071823
17	Brayney Mantilla Caicedo	15	Séptimo	Masculino	1004797239
18	Yessica Yuriely Ascanio Vargas	13	Séptimo	Femenino	1004806375
19	María Fernanda Orozco Tarazona	17	Séptimo	Femenino	98111357579
20	Leidy Juliana Orozco Bautista	15	Décimo	Femenino	1005071856
21	Kevin Josneiber Rozo Mendoza	15	Décimo	Masculino	1010138947
22	Andrés Felipe Contreras Ochoa	11	Sexto	Masculino	1090379142





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN
LA PREGUNTA**



Ilustración 3. Foto socialización de las preguntas del Grupo de Investigación. " Colper-sanos". Col Integrado Perpetuo Socorro. Herran

El grupo de investigación se reunió, en sala de informática después de un breve saludo se les invito a participar en la formulación de la pregunta problematizadora: Se organizaron en dos grupos para que al reunir varias ideas se formulara la pregunta principal la cual nos permitiría iniciar nuestro proyecto de investigación.

Los estudiantes se dividieron en dos grupos, se determinó que de cada grupo debían surgir por lo menos 8 preguntas y luego se escogería aquella que por decisión unánime nos pareciera la más adecuada de acuerdo a las inquietudes que se tienen en el grupo de investigación.

La pregunta seleccionada fue: ¿Si los estudiantes adquieren hábitos para alimentarse saludablemente y hacer deporte, podrán generar vitalidad corporal y mental?.





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

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 de la elaboración de los menús de alimentos saludables y generen un cambio en los hábitos de consumo e integren a su vida diaria alimentos de los 7 grupos.





COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN
TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN



Ilustración 4. Esquema De La Trayectoria De Indagación “Colpersanos”. Col Integrado Perpetuo Socorro. Herrán

Las principales debilidades evidenciadas durante el desarrollo de la trayectoria se refleja en la falta de tiempo para reunirse con el grupo debido a las diferentes actividades curriculares. Otra dificultad encontrada fue que al principio los estudiantes no lograban entender lo solicitado con respecto a diseñar una ruta, sin embargo después de una breve explicación captaron la idea y empezaron a expresar por grupos como debía ser la trayectoria. Se presentaron inconvenientes con la conectividad lo cual ralentizó un poco la búsqueda de información que los ayudara en el diseño. Sin embargo estas fueron superadas, resaltando las fortalezas del grupo como son capacidad de desarrollar una idea, trabajo en equipo, respeto, tolerancia por la opinión del compañero, dedicación para culminar el trabajo iniciado, colaboración y compañerismo para compartir el conocimiento en algunas áreas y sobre todo el entusiasmo para desarrollar esta y cada una de las actividades propuestas.





COLPERSANO COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO HERRÁN

Recorrido de las trayectorias de indagación:

Con base en el estado del arte, se identifican las técnicas, mediciones y/o otros a emplear en la investigación, representados en el siguiente mapa.



www.enjambre.gov.co

Ilustración 5. Mapa conceptual "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herran

Se aplicaron dos instrumentos en el desarrollo de la investigación, una encuesta sobre los hábitos deportivos y nutricionales de los estudiantes y adicionalmente se realizó una ficha antropométrica con la finalidad de establecer el nivel en que se encuentra la comunidad Colpersana con respecto a la masa corporal. El formato aplicado fue el siguiente:





COLPERSANO COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO HERRÁN



COLPER-SANOS
Inculcando hábitos saludables a la comunidad estudiantil

FICHA ANTROPOMÉTRICA

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____
 EDAD: _____ GRADO: _____ PESO: _____ ESTATURA: _____ CALZADO: _____
 Medidas Corporales:
 PECHO: _____ CINTURA: _____ CADERA: _____ ENVERGADURA: _____ CRANEO: _____
 PIERNA DER: _____ PIERNA IZQ: _____ BRAZO DER: _____ BRAZO IZQ: _____

ENCUESTA VIDA SALUABLE

- ¿Cuántas veces a la semana realizas actividades físicas?
 a) Ninguna b) Una vez c) Dos veces d) Más de tres
- Menciona dos actividades físicas que practicas con más frecuencia.
 a. _____
 b. _____
- Menciona dos actividades físicas que practicas con poca frecuencia.
 a. _____
 b. _____
- ¿Cuántas horas al día duermes regularmente?
 a. 0-2 horas b. 3-5 horas c. 6-8 horas d. más de 8 horas
- Logras conciliar y mantener el sueño normalmente?
 a. Sí b. No
- En tu tiempo libre, después de estudiar, selecciona una actividad que prefieres realizar.
 a. Ver televisión b. Pasear c. Surf
 d. Jugar video juegos e. Redes sociales f. Hacer deportes
- Al realizar actividades físicas, ¿Qué bebidas tomas con más frecuencia para hidratarte?
 a. Agua b. Jugos naturales c. Bebidas no tóxicas d. Gaseosas
- ¿Cómo considera su salud?
 a. Muy buena b. Buena c. Regular d. Mala e. Pésima
- ¿Cuántas comidas consumes al día regularmente?
 a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) Más de 5
- Según su punto de vista, indique 4 alimentos en orden de importancia que debe contener una alimentación adecuada.
 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
- ¿Con qué frecuencia desayunas?
 a. Siempre b. casi siempre c. Algunas veces d. nunca
- ¿Cuál es tu fruta preferida? _____
- ¿Cuál alimento te gusta menos? _____



Secretaría de Educación Departamental
 Institución Educativa "Colpago Integrado Perpetuo Socorro"
 Barranquilla - Norte de Santander
 Resolución No. 0029 del 20 de Octubre de 2014



www.enjambre.gov.co

Ilustración 6. Formato de encuesta "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herran

La encuesta fue aplicada a los estudiantes de los grados 1°, 4°, 6°, 9° y a cada uno de los integrantes del grupo colpersanos. Para ello se utilizó los instrumentos de medida de peso (báscula) y de longitud (cinta métrica). Los estudiantes investigadores se apropiaron de la actividad y pasaron por lo respectivos salones para realizar la encuesta y seguidamente tomar las medidas de peso y longitudes. Estos estudiantes se mostraron muy interesados en el tema y generaron curiosidad en los demás cursos por saber que estaban investigando, siendo calmada sus dudas por los integrantes del grupo de investigación.





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**



Reflexión/Análisis de resultados

En vista de los resultados arrojados en la encuesta y por la ficha antropométrica, donde nos mostraba que los estudiantes estaban teniendo una alimentación deficiente y una vida muy sedentaria, se procedió a promover actividades deportivas y recreacionales dentro de la institución con el fin de cambiar estos hábitos nocivos para el desarrollo normal de los niños y jóvenes de nuestra institución. Las actividades desarrolladas contaron de aeróbicos, partidos de fútbol sala entre diversos grados, tanto masculino como femenino.

A través de la encuesta, el grupo pudo determinar las preferencias tanto deportivas como alimenticias de los estudiantes del colegio perpetuo socorro de Herrán. El deporte preferido y que más practican es el fútbol, seguido con la actividad de correr o caminar y en tercer lugar montar bicicleta. El deporte o actividad menos realizada es la natación, producto de la geografía del lugar y del clima como tal. En cuanto a los alimentos, la comida preferida por los estudiantes es la carne de res, seguido del pollo y dejando en tercer lugar a las frutas tales como la manzana y el banano. Los alimentos menos preferidos son el pescado y las verduras.

La mayoría de los estudiantes están conscientes en que su salud no se encuentra bien y están dispuestos a cambiar sus hábitos tanto deportivos como alimentarios si se les apoya. Esto se ve reflejado en la ficha antropométrica, donde al realizar el cálculo pertinente se puede comprobar que el índice corporal de los estudiantes está por debajo del normal, generando una alerta en la institución. En vista de todos estos resultados, se establecerá unas jornadas del buen comer junto con actividades recreativas que intervenga el desgaste corporal para estimular las actividades físicas y dejar a un lado la vida sedentaria a la que normalmente están mal acostumbrados.

Los estudiantes investigadores mostraron muchas fortalezas durante el desarrollo de las diferentes actividades, actitudes que quizás en jornadas normales de clases jamás se hubiesen podido vislumbrar; entre las más importantes tenemos la responsabilidad por asumir sus roles dentro de la investigación y llevar a cabo las misiones individuales para un fin común. Otra de gran importancia es la tolerancia con la que atendieron a las ideas de sus compañeros sin criticar nocivamente o burlarse de los mismos, por lo contrario siempre argumentaron sus ideas y promovieron el continuo desarrollo del proyecto llevándolo hasta el final, con buen ánimo y entusiasmo por las actividades que vendrían luego.

El aporte de ideas de cada uno de ellos fue fundamental para llevar a cabo este proyecto, jamás se pasó por encima de sus opiniones ni fueron excluidos en la toma de decisiones, por lo tanto ellos se mostraron dueños de la investigación apropiándose de las actividades y de los fundamentos de la investigación.





COLPERSANO COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO HERRÁN

CONCLUSIONES

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

El grupo de investigación ha logrado integrar un grupo de estudiantes con tres 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.

Se observó que los niños tienden hacer preguntas más directas y sencillas evitando hacer preguntas complejas con la finalidad de obtener respuestas de igual índole que le den solución a su inquietud. Se pudo observar la participación de cada uno de los integrantes aportando ideas, y complementando las ideas de otros en pro del desarrollo de la investigación. El tema abordado le generó una gran curiosidad y expectativa debido a que no tienen mucho conocimiento respecto a la problemática planteada pero muestran un gran interés en obtener y buscar la información necesaria para ser generadores de cambios.





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**



BIBLIOGRAFÍA

Castañeda-Sánchez O, * Rocha- Díaz JC, ** Ramos-Aispuro MG. *** Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México (2008)

M^a Adela Amat Huerta, V. Sánchez, J. Soto, N. Alonso., A. Villalmanzo., S. Lopera. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona)

Norman MacMillan K. Escuela de Educación Física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile.





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**



AGRADECIMIENTOS

El grupo de investigación Colpersanos agradece enormemente:

- A Dios hacedor de todo lo posible e imposible.
- A la Gobernación, La CUN, UNIPAMPLONA, UFPS, Las TICs, etc.
- A la comunidad escolar y los habitantes del municipio que participaron directa o indirectamente.
- Todos los alumnos que participaron.





COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN



ANEXOS



Ilustración 7. Participación de la encuesta "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro. Herrán





COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN



Ilustración 8. Campaña de salud "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro. Herrán





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**



Ilustración 9. Encuesta aplicada "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herrán





COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN



Ilustración 10. Toma de datos. Jornada. "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herrán





**COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN**



Ilustración 11. Toma de medidas. "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herrán





COLPERSANO
COL INTEGRADO PERPETUO SOCORRO
HERRÁN



Ilustración 12. participación encuesta. "Colpersanos". Col Integrado Perpetuo Socorro Herrán

