Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

EXPERIENCIAS BIOPSICOSOCIALES PARA FORTALECER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ANÁLISIS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN TRES INSTITUCIONES RURALES DEL MUNICIPIO DE PLANETA RICA CÓRDOBA COLOMBIA

BIOPSYCHOSOCIAL EXPERIENCES TO STRENGTHEN HEALTHY LIFESTYLES: ANALYSIS FROM PHYSICAL EDUCATION IN THREE RURAL INSTITUTIONS OF THE MUNICIPALITY OF PLANETA RICA CÓRDOBA COLOMBIA

José Carlos Almanza Barilla
Universidad Metropolitana De Educación, Ciencia Y Tecnología - Colombia

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12637

Experiencias biopsicosociales para fortalecer los estilos de vida saludable: análisis desde la educación física en tres instituciones rurales del municipio de Planeta Rica Córdoba Colombia

José Carlos Almanza Barilla[1]
josealmanza@umecit.edu.pa
https://orcid.org/0000-0003-1672-978X
Universidad Metropolitana De Educación, Ciencia Y Tecnología
Institución Educativa Carolina. Colombia

RESUMEN

La sociedad actual es altamente sedentaria y, día tras día, el número de personas con patologías asociadas al mal hábito alimentario a la falta de actividad física y crece de manera exponencialmente. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las Enfermedades No Transmisible causan 1, 9 millones de muertes al año, de estas; 1, 5 millones corresponden a hombres y mujeres por igual cuyos decesos se dan antes de que cumplan los 70 años de edad. Por ello, se establece como objetivo general analizar desde la educación física las experiencias biopsicosociales que promuevan los estilos de vida Saludable en tres instituciones educativas rurales del municipio de Planeta Rica Córdoba, Colombia. La realización del artículo asumió un paradigma interpretativo bajo un enfoque cualitativo. Se concluyó que las experiencias biopsicosociales son vitales para fortalecer los estilos de vida saludables en la comunidad educativa. Desde la educación física, se pueden promover hábitos saludables al crear entornos que fomenten la actividad física y el bienestar integral. La diversidad de concepciones sobre la salud y el bienestar destaca la importancia de abordar estos temas de manera holística, considerando los contextos culturales y sociales específicos.

Palabras clave: educación, experiencias biopsicosociales, educación física, hábitos de vida saludable

[1] Autor Principal
Correspondencia: josealmanza@umecit.edu.pa

Biopsychosocial experiences to strengthen healthy lifestyles: analysis from physical education in three rural institutions of the Municipality of Planeta Rica Córdoba Colombia

ABSTRACT

Today's society is highly sedentary and, day after day, the number of people with pathologies associated with bad eating habits and lack of physical activity is growing exponentially. According to the Pan American Health Organization (PAHO), Non-Communicable Diseases cause 1.9 million deaths per year, of these; 1.5 million correspond to men and women alike whose deaths occur before they reach 70 years of age. Therefore, it is established as a general objective to analyze from physical education the biopsychosocial experiences that promote healthy lifestyles in three rural educational institutions in the municipality of Planeta Rica Córdoba, Colombia. The realization of the article assumed an interpretative paradigm under a qualitative approach. It was concluded that biopsychosocial experiences are vital to strengthen healthy lifestyles in the educational community. From physical education, healthy habits can be promoted by creating environments that encourage physical activity and comprehensive well-being. The diversity of conceptions about health and well-being highlights the importance of addressing these issues holistically, considering specific cultural and social contexts.

***Keywords*:** education, biopsychosocial experiences, physical education, healthy lifestyle habits

Artículo recibido 11 julio 2024
Aceptado para publicación: 13 agosto 2024

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual es altamente sedentaria y, día tras día, el número de personas con patologías asociadas al mal hábito alimentario a la falta de actividad física y crece de manera exponencialmente. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las Enfermedades No Transmisible causan 1, 9 millones de muertes al año, de estas; 1, 5 millones corresponden a hombres y mujeres por igual cuyos decesos se dan antes de que cumplan los 70 años de edad.

Por otro lado, las escuelas e instituciones educativas en la actualidad adolecen de procesos de intervención que desde el plano pedagógico permitan a sus estudiantes tomar de manera, consciente, autónoma y responsable decisiones orientadas puntualmente en el autocuidado y mejoramiento continuo de la salud, esto mediante la reducción en el consumo de alimentos con alto contenido en sodio, azúcar y grasa, los cuales aumentan la prevalencia de Enfermedades No Transmisibles y, que en el contexto escolar son de fácil adquisición (OPS, 2019).

En sentido, el impacto derivado de la comercialización de alimentos y bebidas con elevado contenido de grasas saturadas, azúcar y sal en las escuelas incrementan la carga de morbilidad y mortalidad por Enfermedad No Transmisible. La tendencia es mayor en países con una economía de ingresos baja y/o media. Por ejemplo, se estima que el 34% de las muertes prematuras en América Latina está aunada a la escasa disponibilidad de recursos de las personas para cambiar su estilo de vida.

De ahí, la necesidad de crear escenarios educativos que contribuyan mediante programas de prevención y promoción a proteger la salud física, mental y social de los estudiantes, una población que registra con frecuencia profundas crisis de ansiedad y estrés que afectan su desempeño escolar, autoestima y de manera general la percepción de su propio estado de salud (Sánchez et al, 2005).

El deterioro en la salud físico - emocional que con frecuencia suelen experimentar los estudiantes, tiene origen en la presión que sobre ellos ejerce la cotidianidad y los estilos de vida que practican. Particularmente, la escuela es un escenario marcado profundamente por situaciones conflictivas que generan tensión con afectación negativa en las relaciones interpersonales, hecho que desencadena en los escolares, estrés y ansiedad factores responsables de la desconexión social, regular o bajo desempeño académico que incide negativamente en el trabajo y la productividad; en definitiva, el progreso humano (Keyes y Magyar, 2003).

Al hablar de estilos de vidas que afectan de manera significativa la salud mental, sin duda hay que hincapié en las redes sociales, pues la exposición prolongada en el uso del Internet, especialmente en adolescentes altera el ciclo del sueño y, en consecuencia, afecta la capacidad de estos para percibir de manera correcta la realidad en la que están incursos. Asimismo, el abuso en los tiempos de exposición, provoca la aparición de trastornos psicológicos directos como, la ansiedad, el estrés, la baja autoestima, la depresión, el aislamiento y, el sedentarismo el cual desencadena, sobrepeso y obesidad (Herrera y Sarmiento, 2021).

Precisamente, la falta de actividad física repercute de manera negativa en la salud, de las personas, ya que la masa muscular de estos disminuye sustancialmente y, en consecuencia, se produce una reducción significativa de la consistencia y resistencia de los músculos. Otro problema asociado en el nivel esquelético es la pérdida de calcio de los huesos, situación que afecta la locomoción. Dicho esto, se concluye que una vida sedentaria degrada el organismo y, acorta la existencia del individuo. Cabe destacar que con la falta de actividad física hay un aumento de la concentración de glucosa en la sangre e inversamente una disminución en la vida útil de órganos como el páncreas y los riñones (OMS, 2020). En ese contexto, se estableció como objetivo general analizar desde la educación física las experiencias biopsicosociales que promuevan los estilos de vida Saludable en tres instituciones educativas rurales del municipio de Planeta Rica Córdoba, Colombia.

METODOLOGÍA

La realización del artículo asumió un paradigma interpretativo abarcando dos aspectos fundamentales. En primer lugar, implica la perspectiva que los individuos adoptan al interpretar la realidad social que ellos mismos construyen. En segundo lugar, se enfoca en la comprensión de cómo los sujetos moldean colectivamente esas realidades. La experiencia desempeña un papel central, permitiéndonos observar y comprender lo que los sujetos nos relatan. Además, este articulo se apoya en el método fenomenológico, bajo un enfoque cualitativo. El artículo es de tipo social explicativa porque explicar los factores que provocan socialmente el problema, es decir, la ocurrencia del fenómeno y manifestaciones subyacentes, el estudio incorpora la Teoría Fundamentada como técnica de análisis.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de los resultados obtenidos a partir de la observación directa en contextos escolares muestra una complejidad significativa en los hábitos y comportamientos alimenticios de los estudiantes. Se evidenció una diversidad en las elecciones alimenticias, donde algunos estudiantes optan por alimentos caseros y nutritivos, mientras que otros prefieren opciones menos saludables disponibles en la cafetería escolar. Esta variabilidad puede estar influenciada tanto por las preferencias individuales como por el acceso limitado a opciones nutritivas. Los hallazgos sugieren la necesidad de mejorar la disponibilidad de alimentos saludables en el entorno escolar y de fomentar hábitos alimenticios equilibrados desde una temprana edad.

El estudio también destaca diferencias notables en los hábitos de sueño de los estudiantes, con algunos manteniendo horarios regulares y otros presentando patrones irregulares o insuficientes. La calidad del sueño es un factor crítico que puede afectar directamente el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. La relación entre el uso excesivo de dispositivos electrónicos y los problemas de sueño subraya la importancia de educar a los estudiantes sobre el manejo adecuado del tiempo frente a pantallas y la adopción de rutinas de sueño saludables. Las intervenciones que aborden estos aspectos pueden contribuir a mejorar tanto el rendimiento académico como la salud general de los estudiantes.

La participación en actividades extracurriculares y físicas muestra una relación positiva con el rendimiento académico. Los estudiantes que se involucran en actividades deportivas o recreativas tienden a mostrar un mejor desempeño académico y una mayor motivación en el ámbito escolar. Este hallazgo sugiere que fomentar la participación en actividades físicas y extracurriculares puede ser una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes. Las escuelas deben considerar la implementación de programas variados que promuevan la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes.

Las relaciones interpersonales y la percepción de sí mismos también juegan un papel crucial en el desarrollo personal y académico de los estudiantes. La observación revela que una relación positiva con los pares y una percepción positiva de sí mismos contribuyen significativamente al bienestar emocional y al rendimiento académico. El desarrollo de habilidades de comunicación efectiva, la promoción de la autoestima y la creación de un clima escolar inclusivo y respetuoso son elementos fundamentales para

el crecimiento integral de los estudiantes. Las escuelas deben enfocarse en estrategias que fomenten un entorno de apoyo y aceptación, permitiendo a los estudiantes desarrollarse plenamente en todos los aspectos de su vida escolar.

De esta forma, la interpretación de los datos observados resalta la importancia de un enfoque integral para abordar las necesidades de los estudiantes en contextos escolares. Los hallazgos sugieren que una combinación de mejoras en la alimentación, hábitos de sueño, participación en actividades físicas y el fortalecimiento de relaciones interpersonales puede tener un impacto positivo significativo en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. La colaboración entre educadores, nutricionistas, especialistas en actividad física y otros profesionales es crucial para diseñar e implementar intervenciones efectivas que promuevan un entorno educativo saludable y equilibrado. Estos esfuerzos conjuntos son vitales para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes y prepararles para un futuro exitoso y saludable.

En cuanto al analisis de la entrevista a estudiantes, se encontró que, Categoría 1: Etilos de vida saludable; El análisis de los resultados obtenidos a partir de las entrevistas refleja una tendencia clara hacia la adopción de estilos de vida saludables, centrados en el equilibrio entre el bienestar físico y mental. La mayoría de los entrevistados destacan la importancia de hábitos que promuevan la salud integral, incluyendo ejercicio regular, alimentación balanceada y cuidado de la salud emocional. Esta visión holística del bienestar está alineada con las teorías modernas de salud que subrayan la interconexión entre cuerpo y mente (Seligman, 2011). La consistencia en la percepción del bienestar integral entre los entrevistados sugiere una comprensión compartida y arraigada de los principios de un estilo de vida saludable.

En la interpretación de los resultados, se observa que los entrevistados atribuyen su estilo de vida saludable a una combinación de factores internos y externos. La influencia del entorno social y familiar, así como la motivación personal, son mencionadas recurrentemente como determinantes clave en la formación y mantenimiento de hábitos saludables. Este hallazgo es consistente con estudios previos que identifican la influencia del entorno y el apoyo social como elementos críticos en la adopción de conductas saludables (Bandura, 2004). Asimismo, la capacidad para planificar y organizar la vida diaria

se destaca como una habilidad fundamental para sostener estos hábitos, lo que refuerza la importancia de la autorregulación y la gestión del tiempo en la promoción de la salud.

Además, experiencias significativas personales han jugado un papel crucial en la configuración de los hábitos de vida de los entrevistados. Muchas de estas experiencias están relacionadas con momentos de reflexión o eventos transformadores, como enfrentar problemas de salud de seres queridos o participar en programas de bienestar. La literatura sugiere que estas experiencias pueden actuar como catalizadores para el cambio de comportamiento, facilitando una mayor adherencia a hábitos saludables a largo plazo (Prochaska et al 2013). La narración de estos eventos personales subraya la importancia de las experiencias vivenciales en la consolidación de comportamientos saludables.

Finalmente, los hábitos diarios de alimentación y actividad física descritos por los entrevistados reflejan una consciencia y dedicación a la salud integral. La preferencia por alimentos frescos y nutritivos, junto con la práctica regular de ejercicio, demuestra una implementación práctica de los conocimientos sobre salud y bienestar. Esta adopción de prácticas saludables diarias está en línea con los modelos de comportamiento de salud que enfatizan la importancia de acciones concretas y repetitivas para el mantenimiento de la salud (Ajzen, 1991). La consistencia en la implementación de estos hábitos sugiere un compromiso sostenido con el bienestar personal, lo que podría tener implicaciones positivas significativas para la salud a largo plazo.

Categoría 2: Actividad física; esta categoría revela una interconexión significativa entre la actividad física y el bienestar integral de los individuos. Los entrevistados, mediante sus respuestas, subrayan la actividad física como un elemento fundamental que influye en múltiples aspectos de su vida cotidiana, desde la energía diaria hasta la salud mental y emocional. Este hallazgo es consistente con la literatura académica que resalta el papel crucial de la actividad física en la promoción de un estilo de vida saludable y equilibrado (Warburton et al., 2006). Los testimonios recopilados reflejan que la actividad física no solo actúa como un agente de mantenimiento físico, sino también como un catalizador de bienestar psicológico, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés (Biddle y Asare, 2011).

Un aspecto recurrente en las respuestas de los entrevistados es la percepción de la actividad física como una herramienta de regulación emocional. Los participantes describen sentimientos de alegría, satisfacción y confianza derivados de su participación en actividades físicas, lo cual resuena con estudios

que demuestran que el ejercicio puede actuar como un antidepresivo natural, aumentando la producción de endorfinas y otros neurotransmisores asociados con el bienestar (Rebar et al., 2015). La actividad física, por tanto, no solo contribuye al estado físico óptimo, sino que también desempeña un papel crucial en la mitigación de síntomas de ansiedad y depresión, promoviendo una salud mental robusta (Schuch et al., 2016).

Los entrevistados también enfatizan la influencia de la actividad física en su capacidad cognitiva y en su rendimiento académico o laboral. La actividad física regular ha sido vinculada con mejoras en la función ejecutiva, la memoria y la concentración, según evidencias científicas recientes (Hillman et al., 2008). Las respuestas indican que la participación en actividades físicas facilita un enfoque más claro y una mayor eficiencia en la realización de tareas cotidianas. Esta correlación entre ejercicio y funciones cognitivas es respaldada por investigaciones que sugieren que el ejercicio físico incrementa el flujo sanguíneo al cerebro, fomentando así un ambiente propicio para el neurodesarrollo y la plasticidad cerebral (Cotman et al., 2007).

En términos de evolución temporal, los participantes relatan cambios en sus niveles de actividad física debido a diversas responsabilidades y contextos vitales. Este aspecto dinámico subraya la necesidad de fomentar políticas y programas que integren la actividad física en diferentes etapas de la vida y en diversos entornos, adaptándose a las necesidades cambiantes de las personas (Bauman et al., 2012). La evidencia sugiere que mantener un nivel adecuado de actividad física a lo largo del tiempo es crucial para prevenir enfermedades crónicas y mantener una calidad de vida alta en la vejez (Booth et al., 2012). En este sentido, la actividad física emerge como un componente integral para el desarrollo holístico del ser humano, con beneficios tangibles y perdurables en la salud física, mental y emocional.

Categoría 3: Hábitos alimenticios; en esta tercera categoría se revela patrones significativos en los hábitos alimenticios de los entrevistados. La mayoría de los entrevistados expresan un esfuerzo consciente por mantener una dieta equilibrada, aunque se enfrentan a desafíos al resistir la tentación de los alimentos procesados y azucarados. Esta dualidad refleja la complejidad de la toma de decisiones alimenticias, donde la conciencia sobre la salud choca con las realidades cotidianas de conveniencia y acceso. Según García y Menéndez (2020) los individuos suelen experimentar una disonancia cognitiva

entre sus conocimientos nutricionales y sus prácticas alimentarias, lo que se alinea con las respuestas observadas.

En términos de la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcares y grasas, los datos indican una tendencia hacia un consumo ocasional, generalmente justificado como indulgencias o recompensas. Esto sugiere una autopercepción de control moderado sobre los hábitos alimenticios, a pesar de las tentaciones. La teoría de la conducta planeada de Ajzen (1991) explica que las intenciones de comportamiento, influenciadas por actitudes y normas subjetivas, juegan un papel crucial en las elecciones alimentarias. Los entrevistados parecen equilibrar sus decisiones entre indulgencias ocasionales y elecciones saludables, lo que podría indicar un nivel de autorregulación influenciado por factores contextuales y sociales.

La percepción de los entrevistados sobre el impacto de los alimentos ricos en azúcares y grasas en su salud es mayoritariamente negativa. La mayoría reconoce los riesgos asociados con el consumo regular de estos alimentos, tales como el aumento de peso, enfermedades cardiovasculares y problemas metabólicos. Este reconocimiento de los efectos adversos sugiere una conciencia de la salud pública y educación nutricional. Estudios recientes de López y Ramírez (2021) destacan que una mayor educación nutricional se correlaciona con una mayor percepción de los riesgos asociados a dietas desequilibradas, lo que podría explicar la tendencia observada en las respuestas de los entrevistados.

La accesibilidad y disponibilidad de alimentos poco saludables en entornos escolares emerge como una preocupación significativa entre los entrevistados. La mayoría coincide en que esta disponibilidad puede influir negativamente en los patrones alimenticios de los estudiantes, contribuyendo a la formación de hábitos alimenticios poco saludables. Esto plantea importantes implicaciones para la salud pública y la educación nutricional, subrayando la necesidad de políticas escolares que promuevan opciones alimenticias saludables. Según el estudio de Rivera y Gómez (2019), la intervención en los entornos escolares puede ser un factor determinante en la promoción de hábitos alimenticios saludables y la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo.

Categoría 4: Redes sociales y su relación con la salud; esta categoría deja en evidencia una amplia gama de experiencias y percepciones. Un tema recurrente entre los entrevistados es la influencia notable que el tiempo dedicado a las redes sociales tiene en su salud física. Varios entrevistados mencionaron una

reducción en la actividad física y un incremento en el tiempo de sedentarismo, lo que se traduce en problemas como aumento de peso y dolores musculares. Este hallazgo es consistente con estudios previos, como los realizados por Twenge y Campbell (2018) quienes encontraron una correlación entre el uso intensivo de redes sociales y la disminución de actividades físicas entre los jóvenes, contribuyendo así a un deterioro en su salud física.

La salud mental también emerge como una dimensión afectada significativamente por el uso de las redes sociales. Muchos entrevistados reportaron sentir ansiedad, estrés y una disminución en la autoestima debido a la constante comparación con los demás y la sobreexposición a una cantidad excesiva de información. La literatura moderna apoya estos hallazgos, como lo señala la investigación de Valkenburg y Piotrowski (2017) que sugiere que el uso intensivo de redes sociales puede exacerbar síntomas de ansiedad y depresión, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes. La presión por mantener una imagen idealizada y la búsqueda de validación externa son factores que contribuyen a estos problemas de salud mental.

Desde una perspectiva fenomenológica, los entrevistados describen cómo el uso excesivo de las redes sociales afecta sus relaciones interpersonales. La mayoría observa una tendencia a la superficialidad en las interacciones en línea y una desconexión emocional en las relaciones cara a cara. Esta percepción coincide con los estudios de Bessière et al. (2010) quienes encontraron que el uso excesivo de redes sociales puede disminuir la calidad de las interacciones sociales en la vida real, ya que las interacciones virtuales no logran sustituir las conexiones emocionales profundas que se desarrollan en las interacciones personales.

Los hallazgos sugieren una clara necesidad de equilibrio en el uso de las redes sociales para mitigar sus efectos negativos en la salud. Los entrevistados que reportaron un uso moderado y consciente de las redes sociales parecen tener menos problemas de salud física y mental y mejores relaciones interpersonales. Esto subraya la importancia de la auto-regulación y la conciencia sobre el tiempo y la forma en que se usan las redes sociales, como también se destaca en las recomendaciones de investigaciones recientes sobre la gestión del tiempo digital y la promoción del bienestar (Przybylski y Weinstein, 2017). El balance adecuado puede ayudar a maximizar los beneficios de las redes sociales, como la conexión y el acceso a la información, al tiempo que minimiza sus efectos adversos en la salud.

Categoría 5: Enfermedades No Transmisibles; aquí los datos recopilados a partir de las entrevistas sugieren que estas enfermedades afectan profundamente la calidad de vida de los individuos, manifestándose en diversas formas como diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardíacas y renales, entre otras. La mayoría de los entrevistados mencionaron que estas condiciones han requerido ajustes importantes en el estilo de vida, incluidos cambios en la dieta y la incorporación de actividades físicas regulares. Este hallazgo subraya la carga considerable que las ENT imponen tanto a nivel individual como familiar, ya que la gestión de estas enfermedades a menudo implica un compromiso continuo con la salud y el bienestar.

La etiología de las ENT, según los entrevistados, parece ser multifactorial, implicando tanto factores genéticos como ambientales. Muchos participantes identificaron hábitos de vida poco saludables, como dietas ricas en grasas y azúcares y la falta de ejercicio, como contribuyentes clave al desarrollo de estas enfermedades. Además, el estrés crónico, la falta de educación nutricional, la exposición a contaminantes ambientales y la carencia de acceso a servicios de salud preventivos fueron citados como factores significativos. Este análisis indica la necesidad de intervenciones integrales que aborden no solo los hábitos personales, sino también las condiciones ambientales y socioeconómicas que pueden predisponer a los individuos a desarrollar ENT.

La percepción sobre el papel de la escuela en la prevención de las ENT es en general positiva, con múltiples entrevistados reconociendo los esfuerzos educativos y las actividades físicas promovidas en el entorno escolar. Sin embargo, también se resalta la necesidad de un enfoque más holístico e inclusivo, que incorpore programas de alimentación saludable, chequeos médicos regulares, y la educación sobre la importancia de un estilo de vida equilibrado. La promoción de un entorno escolar que fomente la actividad física y la participación de la comunidad en iniciativas de salud es vista como un componente crucial para la prevención temprana de estas enfermedades. Estos hallazgos sugieren que las escuelas pueden jugar un papel vital en la formación de hábitos saludables desde una edad temprana, impactando positivamente la salud futura de los estudiantes.

De esta forma, los resultados también revelan que las personas con ENT a menudo enfrentan rechazo o exclusión social, lo que puede agravar los desafíos ya presentes debido a sus condiciones de salud. El estigma y la discriminación pueden manifestarse en forma de marginación en el trabajo, la escuela y

otros ámbitos sociales, afectando negativamente su autoestima y bienestar emocional. Esta exclusión social no solo disminuye la calidad de vida de los afectados, sino que también puede obstaculizar su acceso a servicios y apoyo necesarios para manejar su enfermedad. Este análisis destaca la urgencia de promover una mayor conciencia y comprensión sobre las ENT, fomentando un entorno más inclusivo y solidario que apoye a las personas afectadas y mitigue los impactos negativos del estigma social asociado con estas enfermedades.

Categoría 6: Enseñanza de la Educación física en el contexto rural; en esta parte se revelan aspectos significativos acerca del fortalecimiento de habilidades locomotrices, la prevención de enfermedades no transmisibles, la experiencia personal en las clases de educación física, el aprovechamiento libre y las actividades realizadas. Los hallazgos proporcionan una visión profunda sobre cómo la educación física influye en el desarrollo integral de los estudiantes en entornos rurales.

En relación con el fortalecimiento de habilidades locomotrices, los entrevistados destacan la eficacia de la educación física para mejorar sus capacidades motoras a través de diversas actividades prácticas. Las respuestas indican que correr, nadar y saltar, adaptados a las características del entorno, permiten una enseñanza contextualizada que promueve la coordinación, fuerza y equilibrio de los estudiantes. Estos hallazgos están alineados con las teorías de desarrollo motor de Gallahue y Ozmun (2006) quienes afirman que la práctica regular de actividades físicas en contextos variados es crucial para el desarrollo de habilidades motoras en los jóvenes.

Respecto a la prevención de enfermedades no transmisibles, los resultados muestran una apreciación diversa entre los entrevistados. Algunos estudiantes perciben una integración efectiva de la educación física con la promoción de hábitos saludables, lo que incluye información sobre nutrición, actividad física regular y evitar conductas de riesgo. Sin embargo, otros mencionan una falta de enfoque específico en la prevención de estas enfermedades. Este hallazgo subraya la necesidad de un enfoque más holístico y consistente en la educación física, como sugiere Kohl y Cook (2013), quienes argumentan que la educación física debe ser una plataforma para la promoción de la salud integral y la prevención de enfermedades a través de la enseñanza sistemática de hábitos de vida saludables.

La experiencia personal de los estudiantes en las clases de educación física en entornos rurales es generalmente positiva, describiendo las actividades como divertidas, motivadoras y una oportunidad

para liberar energía acumulada. Esta percepción positiva puede estar vinculada a la estructura y la variedad de las actividades físicas ofrecidas, que fomentan el disfrute y la participación activa. La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) apoya esta observación, sugiriendo que el disfrute y la motivación intrínseca son fundamentales para la participación continua en la actividad física, lo que a su vez contribuye al desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

El aprovechamiento libre en las escuelas rurales muestra disparidades significativas. Algunos estudiantes reportan tener libertad para realizar actividades de su interés durante los recreos y después de las clases, mientras que otros mencionan una supervisión estricta que limita su capacidad para explorar de manera autónoma. La implementación de tiempos de aprovechamiento libre podría beneficiar el desarrollo de habilidades de autoeficacia y autonomía, promoviendo una mayor implicación en actividades físicas y recreativas de acuerdo con sus intereses y necesidades individuales. Este enfoque se alinea con las recomendaciones de Sallis et al. (2012) quienes enfatizan la importancia de proporcionar oportunidades para la actividad física autónoma y no estructurada en entornos educativos.

Por su parte, la entrevista a docentes, dejó los siguientes datos, Categoría 1: Estilos de vida saludables; en la categoría que resalta la importancia de promover estilos de vida saludables entre los estudiantes, se reconoce que la salud abarca tanto el bienestar físico como emocional. Los hábitos saludables no solo se refieren a la actividad física regular y una alimentación equilibrada, sino también a la gestión adecuada del estrés, el mantenimiento de relaciones positivas y el cuidado de la salud mental.

El entorno social y familiar desempeña un papel crucial en la adopción de hábitos saludables desde una edad temprana. Los estudiantes son influenciados por las actitudes y comportamientos de quienes los rodean, por lo que es fundamental que tanto la familia como la comunidad promuevan un estilo de vida saludable. Los modelos a seguir en el hogar y en la comunidad pueden inspirar y motivar a los jóvenes a adoptar comportamientos positivos en relación con la salud.

Además, se destaca la necesidad de cultivar una mentalidad que favorezca el bienestar integral de los individuos. Esto implica no solo centrarse en la apariencia física, sino también en el desarrollo de una autoestima positiva, la capacidad de afrontar los desafíos y la resiliencia emocional. La educación

emocional y la promoción de habilidades de afrontamiento son aspectos clave para fortalecer la salud emocional y garantizar un bienestar integral a lo largo de la vida.

Es importante reconocer que los estudiantes enfrentan una variedad de presiones y desafíos en su vida diaria, desde el rendimiento académico hasta las relaciones interpersonales y las expectativas sociales. Por lo tanto, promover estilos de vida saludables no se trata solo de proporcionar información sobre nutrición y ejercicio, sino también de brindar apoyo emocional, fomentar relaciones positivas y enseñar habilidades para manejar el estrés y las emociones de manera saludable.

Categoría 2: Actividad Física; la importancia de la actividad física en la vida de los estudiantes es fundamental tanto para su bienestar físico como mental. En un mundo cada vez más dominado por la tecnología y las pantallas, es crucial resaltar la necesidad de promover un estilo de vida activo, especialmente en entornos rurales donde a veces puede haber menos acceso a instalaciones deportivas o programas estructurados.

El sedentarismo, impulsado en gran parte por el uso excesivo de las redes sociales y los videojuegos, ha demostrado ser perjudicial para la salud en múltiples aspectos. Desde problemas físicos como la obesidad y la mala postura, hasta impactos en la salud mental como la ansiedad y la depresión, los efectos negativos son significativos. Por lo tanto, es esencial contrarrestar esta tendencia alentando y facilitando la participación en actividades físicas.

La educación física en las escuelas desempeña un papel crucial en este sentido, proporcionando no solo la oportunidad de realizar ejercicio, sino también enseñando habilidades para la vida, promoviendo la socialización y mejorando la autoestima. Sin embargo, es importante reconocer que la responsabilidad no recae únicamente en las instituciones educativas; la familia, la comunidad y la sociedad en su conjunto deben trabajar juntos para crear entornos que fomenten un estilo de vida activo.

Además, es fundamental ofrecer una variedad de opciones de actividad física que sean atractivas y accesibles para todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad o interés. Esto podría incluir deportes tradicionales, actividades al aire libre, danza, yoga, entre otros. Al proporcionar opciones diversificadas, se puede llegar a una gama más amplia de estudiantes y motivarlos a participar activamente en la actividad física.

Categoría 3: Hábitos alimenticios; en el contexto de la salud y el bienestar de los estudiantes, es esencial destacar la relevancia de una alimentación saludable. La nutrición adecuada no solo influye en el bienestar físico, sino que también tiene un impacto significativo en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo de los jóvenes.

El entorno en el que los estudiantes están inmersos desempeña un papel crucial en la formación de sus hábitos alimenticios. En muchos casos, los entornos escolares y comunitarios pueden ofrecer una variedad de opciones de alimentos, algunas de las cuales pueden ser menos saludables y más convenientes, pero carecen de valor nutricional. Esto puede llevar a que los estudiantes elijan opciones de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, en lugar de alimentos frescos y nutritivos.

Los desafíos de mantener una alimentación equilibrada en medio de estas opciones menos saludables son evidentes. La conveniencia y la disponibilidad de alimentos procesados, combinadas con la publicidad y la promoción de productos poco saludables, pueden dificultar que los estudiantes tomen decisiones alimenticias informadas y saludables.

Para abordar estos desafíos, es importante implementar estrategias que fomenten y promuevan una alimentación saludable en todos los aspectos del entorno escolar y comunitario. Esto puede incluir la creación de políticas escolares que regulen la disponibilidad de alimentos saludables en las cafeterías y máquinas expendedoras, así como la implementación de programas educativos que enseñen a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo tomar decisiones saludables.

Además, es crucial involucrar a las familias y a la comunidad en general en este esfuerzo. Al proporcionar recursos y apoyo para que las familias accedan a alimentos frescos y nutritivos, así como educación sobre cómo preparar comidas saludables en el hogar, se puede crear un entorno más propicio para hábitos alimenticios saludables.

En última instancia, al reconocer la importancia de una alimentación saludable para el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes, y al abordar los desafíos asociados con mantener una alimentación equilibrada en entornos llenos de opciones menos saludables, podemos trabajar hacia un futuro donde todos los estudiantes tengan acceso a alimentos nutritivos y oportunidades para desarrollar hábitos alimenticios saludables que los acompañen a lo largo de sus vidas.

Categoría 4: Redes sociales y su relación con la salud: el uso excesivo de las redes sociales entre los jóvenes plantea preocupaciones sobre su impacto negativo en la salud mental y física. Aunque estas plataformas ofrecen ventajas como la conexión social y el acceso a información, su abuso puede generar ansiedad, depresión y baja autoestima debido a la comparación constante y la presión por mantener una imagen idealizada. Además, el tiempo prolongado frente a las pantallas puede contribuir al sedentarismo y sus efectos adversos asociados, como la obesidad y problemas de postura.

Para contrarrestar estos riesgos, es crucial establecer límites en el uso de las redes sociales, promoviendo un equilibrio saludable entre la vida en línea y fuera de línea. Esto implica educar a los jóvenes sobre el impacto de estas plataformas en su bienestar y fomentar habilidades de autorregulación para reconocer cuándo desconectarse y dedicarse a actividades alternativas.

Los padres, educadores y profesionales de la salud desempeñan un papel clave al proporcionar orientación y apoyo. Esto incluye educar sobre los riesgos del uso excesivo de las redes sociales, promover hábitos saludables de uso de la tecnología y facilitar la comunicación abierta sobre las preocupaciones relacionadas con el tiempo dedicado a estas plataformas.

Categoría 5: Enfermedades No Transmisibles; En la categoría de promoción de estilos de vida saludables, se pone de relieve la necesidad de prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares desde una edad temprana. La actividad física desempeña un papel fundamental en esta prevención, ya que ayuda a controlar el peso corporal, reduce la presión arterial y mejora los niveles de colesterol, factores clave en la prevención de estas enfermedades.

Sin embargo, la promoción de estilos de vida saludables va más allá de simplemente fomentar la actividad física. También implica educar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, y limitar la ingesta de alimentos procesados y altos en grasas saturadas y azúcares añadidos. Además, se destaca la importancia de mantener un peso corporal saludable y evitar el consumo de tabaco y alcohol, factores de riesgo importantes para el desarrollo de enfermedades crónicas.

Es importante abordar la salud integral de los estudiantes, que va más allá de la mera ausencia de enfermedad. Esto implica no solo el bienestar físico, sino también el bienestar mental y emocional. Promover la salud integral puede incluir la enseñanza de habilidades de afrontamiento y manejo del

estrés, fomentar relaciones saludables y proporcionar acceso a servicios de salud mental y apoyo emocional.

Categoría 6: Enseñanza de la Educación física en el contexto rural; En la enseñanza de la educación física en zonas rurales, se destaca la relevancia de aplicar enfoques constructivistas que fomenten un aprendizaje activo y participativo. Estos enfoques no solo se centran en la transmisión de conocimientos por parte del maestro, sino que también involucran a los estudiantes en la construcción activa de su propio conocimiento a través de la exploración, la experimentación y la reflexión.

Al adoptar un enfoque constructivista, los maestros de educación física pueden aprovechar el entorno rural como un recurso educativo invaluable. Las actividades al aire libre, como senderismo, ciclismo o juegos tradicionales, no solo promueven el desarrollo físico, sino que también brindan oportunidades para explorar y aprender sobre el medio ambiente natural y la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar.

Además, se reconoce que las clases de educación física no solo tienen como objetivo mejorar la condición física de los estudiantes, sino también contribuir al crecimiento cognitivo y social. A través del juego cooperativo, el trabajo en equipo y la resolución de problemas en un contexto físico, los estudiantes desarrollan habilidades de comunicación, colaboración y pensamiento crítico que son fundamentales para su éxito en la vida.

CONCLUSIONES

Es fundamental reconocer la interacción entre los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en la promoción de la salud y los estilos de vida saludables. Como Antonovsky (1979) subraya, el concepto de salutogénesis nos invita a considerar cómo estos factores pueden contribuir positivamente a la salud en lugar de centrarse únicamente en los aspectos patogénicos de la enfermedad. Desde esta perspectiva, las experiencias biopsicosociales en el ámbito educativo no solo nutren el cuerpo, sino que también cultivan la autoeficacia y el bienestar integral.

En el contexto de la educación física, se evidencia la manifestación del sentido biopsicosocial en la promoción de la actividad física como piedra angular de un estilo de vida saludable. Como indican Fiuza-Luces et al. (2013), la actividad física regular no solo fortalece el cuerpo, sino que también nutre la mente, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo. Por tanto, las vivencias prácticas en

educación física no solo se centran en el desarrollo de habilidades deportivas, sino que también moldean una relación positiva con el ejercicio físico que perdura a lo largo del tiempo.

Ampliando este punto, es importante destacar que la promoción de la salud y los estilos de vida saludables va más allá de la simple ausencia de enfermedad; implica un enfoque holístico que abarca tanto el bienestar físico como el mental y social. Al considerar la interacción entre los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, se reconoce que estos elementos están intrínsecamente entrelazados y se influyen mutuamente en la salud y el bienestar de las personas.

Lo anterior y, desde una perspectiva biológica establece que, la actividad física y una nutrición adecuada son fundamentales para mantener un cuerpo saludable. La educación física en las escuelas desempeña un papel crucial al promover hábitos de ejercicio y una alimentación equilibrada desde una edad temprana. La práctica regular de ejercicio físico no solo fortalece el sistema cardiovascular y muscular, sino que también contribuye a mantener un peso corporal saludable y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (Warburton et al., 2006). Además, una dieta balanceada proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y promueve la salud en general.

Asimismo, la comprensión de las experiencias biopsicosociales desde la perspectiva de docentes y estudiantes ofrece una visión única sobre los desafíos y las oportunidades en la promoción de hábitos saludables. Como sugiere Bandura (2004), el modelado de comportamientos saludables por parte de los educadores puede tener un impacto significativo en el comportamiento de los estudiantes, al proporcionar modelos a seguir y reforzar la autoeficacia percibida. Además, la participación activa de los estudiantes en la planificación y ejecución de actividades relacionadas con la salud puede aumentar su sentido de pertenencia y compromiso con el proceso educativo.

En conclusión, las experiencias biopsicosociales son vitales para fortalecer los estilos de vida saludables en la comunidad educativa. Desde la educación física, se pueden promover hábitos saludables al crear entornos que fomenten la actividad física y el bienestar integral. La diversidad de concepciones sobre la salud y el bienestar destaca la importancia de abordar estos temas de manera holística, considerando los contextos culturales y sociales específicos. La participación activa de docentes y estudiantes en la

promoción de hábitos saludables puede potenciar el impacto de las intervenciones y contribuir a la construcción de una sociedad más saludable y consciente.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ajzen, I. (1991). La teoría del comportamiento planificado. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179-211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Bandura, A. (2004). Promoción de la salud por medios de la teoría social cognitiva. Health Education & Behavior, 31(2), 143-164. https://doi.org/10.1177/1090198104263660

Biddle, S & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886-895. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185

Cotman, W., Berchtold, N & Christie, L. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in Neurosciences, 30(9), 464-472. https://doi.org/10.1016/j.tins.2007.06.011

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones, 7(1), 201-229. Doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6th ed.). McGraw-Hill.

Herrera, A & Sarmiento, C. (2022). Sobrepeso y obesidad: factores familiares, dietéticos y de actividad física en escolares de una institución educativa de estrato medio-alto en Cali, Colombia. Biomédica, 42(Suplemento 1), 100-115. Epub 01 de mayo de 2022. https://doi.org/10.7705/biomedica.6396

Keyes, C. (2005). El Bienestar Subjetivo de la Juventud de América: Hacia un Enfoque Integral de la Salud Mental. American Journal of Public Health, 95(7), 1128–1132.

Organización Mundial de la Salud. (2014). Organización Panamericana de la Salud. Prevención del suicidio, un imperativo global. Washington.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Plan de Acción para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles a las Américas. Biblioteca de la OPS.

Prochaska, J., Norcross, J & DiClemente, C. (2013). Cómo cambiar para mejorar: Un programa revolucionario en seis etapas para superar malos hábitos y avanzar positivamente en tu vida. HarperCollins.

Rivera, C & Gómez, P. (2019). Políticas escolares y hábitos alimentarios: Impacto de la disponibilidad de alimentos en entornos educativos. Salud Pública y Nutrición, 10(4), 312-325.

Sánchez, A., Pérez Pérez, A & Bernis Lastre, A. (2005). La prevención de las enfermedades no transmisibles favorecida por el ejercicio físico terapéutico. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física, 15(2). Recuperado de https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/191/204 https://bit.ly/3qJMF01

Schuch, B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. Journal of Psychiatric Research, 77, 42-51. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023

Warburton, E., Nicol, C & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 174(6), 801-809. https://doi.org/10.1503/cmaj.051351