



**Ciencia Latina**  
Internacional

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](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4)

## **DESARROLLO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA**

**DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS IN  
PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

**Johana Carolina Valero González**  
Ministerio de Educación Nacional, Colombia

**Zaira Yirley Roa**  
Ministerio de Educación Nacional, Colombia

**Martha Lucia Jiménez Cortes**  
Ministerio de Educación Nacional, Colombia

**Mario Alberto Villarreal Angeles**  
Universidad Juárez del Estado de Durango, México

**Jesús José Gallegos Sánchez**  
Universidad Juárez del Estado de Durango, México

## Desarrollo de Hábitos de Vida Saludable en Estudiantes de Primaria

**Johana Carolina Valero González<sup>1</sup>**

[jocorrea1108@yahoo.com](mailto:jocorrea1108@yahoo.com)

<https://orcid.org/0009-0002-0315-7591>

Ministerio de Educación Nacional  
Colombia

**Zaira Yirley Roa**

[zairayiro@hotmail.com](mailto:zairayiro@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-3217-1259>

Ministerio de Educación Nacional  
Colombia

**Martha Lucia Jiménez Cortes**

[malujico@hotmail.com](mailto:malujico@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0009-0877-9331>

Ministerio de Educación Nacional  
Colombia

**Mario Alberto Villarreal Angeles**

[dr.villarreal82@gmail.com](mailto:dr.villarreal82@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-8576-8171>

Universidad Juárez del Estado de Durango  
México

**Jesús José Gallegos Sánchez**

[jesusgallegos@ujed.mx](mailto:jesusgallegos@ujed.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-1470-6894>

Universidad Juárez del Estado de Durango  
México

### RESUMEN

El estilo de vida moderno, propicia la potencialización de hábitos poco saludable en estudiantes y es importante que los padres, tutores y colegios protejan la alimentación y nutrición de los niños ya que es fundamental para la salud, mediante el presente proyecto La Institución Educativa Santa Ana sede 3 Simón Bolívar, Municipio de San Sebastián de Mariquita Tolima, busca instaurar la influencia de una unidad pedagógica en la clase de educación física sobre los hábitos de vida saludables; la metodología utilizada fue cuasiexperiencial, exhibiendo un delineamiento descriptivo de carácter longitudinal. Los alumnos corresponden al 3ro de primaria, está comprendido por dos secciones, los dos grupos presentan un total de 44 niños, con edades comprendidas entre 7 y 9 años. Al concluir el estudio fue posible corregir los hábitos de vida saludables en estudiantes a través de una unidad didáctica digital en la clase de educación física fundamentada en juegos participativos. Este cimiento permitió demostrar que la educación precoz es la primera etapa del aprendizaje donde es necesario aprender a reflexionar, comprender y aplicar distintas habilidades sociales en todos sus contextos para crear hábitos didácticos comunes que permitan desarrollar la salud mental y física de los alumnos.

**Palabras clave:** hábitos de vida saludable, salud mental, unidad didáctica digital

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [dr.villarreal82@gmail.com](mailto:dr.villarreal82@gmail.com)

## Development of Healthy Lifestyle Habits in Primary School Students

### ABSTRACT

The modern lifestyle promotes the potentialization of unhealthy habits in students and it is important that parents, guardians and schools protect children's food and nutrition since it is essential for health, through this project The Santa Ana Educational Institution headquarters 3 Simón Bolívar, Municipality of San Sebastián de Mariquita Tolima, seeks to establish the influence of a pedagogical unit in the physical education class on healthy living habits; The methodology used was quasi-experiential, exhibiting a descriptive design of a longitudinal nature. The students correspond to the 3rd grade, it is comprised of two sections, the two groups have a total of 44 children, aged between 7 and 9 years. At the end of the study, it was possible to correct healthy lifestyle habits in students through a digital teaching unit in the physical education class based on participatory games. This foundation allowed us to demonstrate that early education is the first stage of learning where it is necessary to learn to reflect, understand and apply different social skills in all their contexts to create common teaching habits that allow the mental and physical health of students to develop.

**Keywords:** healthy living habits, mental health, digital teaching unit

*Artículo recibido 10 julio 2024*

*Aceptado para publicación: 15 agosto 2024*



## INTRODUCCIÓN

El proyecto desarrollado se ejecutó bajo revisión de literatura, lo que es esencial por los aportes significativos que los distintos trabajos de investigación pueden ofrecer para lograr los objetivos diseñados en esta investigación, tomando en cuenta que sirven como referencias para el estudio en cuestión. Es importante resaltar que se utilizaron estudios de carácter nacional e internacional. En materia internacional, se tomaron en cuenta varias investigaciones, en las cuales el fundamento de estudio son los infantes, con el objeto de promover hábitos alimenticios y estilos de vida saludable desde los inicios de sus edades, ya que algunos autores afirman, que una intervención a temprana edad, favorecerá notablemente los efectos en el desarrollo de vida de los niños y niñas.

Se menciona el autor DeBeausset (2017), en su estudio titulado “Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida”. Así como Menor (2017), que en su proyecto “Influencia de una Intervención Educativa para Fomentar Hábitos de Vida Saludables en escolares: Estudio Multicéntrico” busca valorar la influencia de una intervención educativa en estudiantes enmarcada anexar prácticas de vida Saludable en Granada (España). De la misma manera Scruzzi et al. (2014), refieren las intervenciones educativas interdisciplinarias dentro de su trabajo investigativo denominado “Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral”.

Posteriormente según Liévano y Leclercq (2013), en su investigación conocida como, “Efectividad de seis juegos de mesa en enseñanza de conceptos básicos de nutrición” pensaron en evaluar la efectividad de seis didácticas de mesa, en el aprendizaje de conceptos relacionados con alimentación y nutrición, las cuales promueven definiciones básicas de nutrición en los niños como, concéntrate en "encuentra el juego y ganarás", tarjeta " nutrición-tarjeta", construyendo "construyendo un tren de alimentación saludable", bingo "salud nutricional", lotería "nutriderechos", las escaleras " dejan entrar en el mágico mundo de la comida".

Dentro de las referencias nacionales destaca el estudio de López et al. (2019), quienes en su artículo “Los juegos populares como recurso didáctico para la mejora de hábitos de vida saludables en la era digital” Destacan el propósito que no es más que analizar el efecto de las prácticas de didácticas populares entre los alumnos de primaria.



Adicionalmente Pedreros (2018), en su trabajo de grado de maestría llamado “Unidades Didácticas en Educación Física para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable en Estudiantes de Grado Sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T” fortaleció la creación de unidades didácticas para un estilo de vida más sano desde el área de educación física en los estudiantes. Finalmente, Ruíz et al. (Ruíz et al., 2016) estudio la finalidad de aplicar una estrategia pedagógica que fortalezca los hábitos y estilos de vida sana en los estudiantes de segundo de la I.E.D Nueva Constitución en Bogotá mediante clases de educación física.

A través de la indagación y análisis de los referentes mencionados se busca efectuar mejoras vinculadas a la problemática, determinando que entre los problemas más estudiados en el presente es el incremento de factores perjudiciales para la salud como la obesidad y el sobre peso en la población de infantes, debido a la inactividad física y la modificación de los hábitos alimenticios fundados en los últimos años (Rodríguez, 2006).

La importancia de los hábitos y estilos de vida saludables durante el año escolar ha sido tema de investigación en todo el mundo. Es responsabilidad de las instituciones educativas fomentar y fortalecer estos hábitos, en primer lugar, entre los niños pequeños, considerando que el aprendizaje de diferentes normas y rutinas es beneficioso para estas etapas del desarrollo. Por ejemplo, la evidencia empírica sugiere que la mala nutrición contribuye a la comprensión de cuestiones importantes que influyen significativamente en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Es importante señalar que esta labor de promoción y prevención debe ir de la mano del apoyo familiar, que es un elemento clave para fomentar cualquier hábito.

En la misma línea, varios estudios han demostrado que las intervenciones escolares son efectivas para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Como señala Cárdenas (2016), cabe recordar que las estrategias educativas dirigidas a hábitos saludables deben considerarse en tres áreas: nutrición y hábitos alimentarios, actividad física y autocuidado (higiene y sueño seguro). El impacto de la unidad niño, familia, escuela en la mejora del comportamiento y el estilo de vida de los estudiantes también se aborda en varios programas de participación de los padres destinados a promover estilos de vida saludables y aumentar la eficacia de las intervenciones grupales en situaciones en las que la familia no participa.



También se evalúa el efecto de la duración de la intervención y las intervenciones de mayor duración fueron más efectivas. El hábito de salud y estilo de vida más relevante es la actividad física, la cual está en parte directamente relacionada con la promoción y mantenimiento de la salud, ya que la falta de actividad física es un factor de riesgo determinante para desarrollar enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición personal.

La obesidad es causada por dietas poco saludables y una mayor actividad sedentaria, un alto consumo de alimentos ricos en energía y un bajo consumo de alimentos saludables, y es el resultado de cambios en los humanos modernos desde la niñez hasta la adolescencia y la edad adulta. Por ello, es importante que desde los primeros años de vida el niño reciba la suficiente estimulación para prevenir posibles daños en su parte física y psicológica en el futuro (García y García, 2013).

Sin embargo, estos esfuerzos parecen insuficientes, la obesidad infantil en Colombia es un problema fundamental que va en aumento. Según la Encuesta de Educación Nutricional, el sobrepeso y la obesidad han aumentado a pesar de los avances en la lucha contra el hambre y la desnutrición (ICBF, 2019). Los niños comienzan su salud y sus padres aceptan malos hábitos donde reciben ejemplos de alimentos, pero la literatura no es instrucciones muy precisas sobre cómo alimentar completamente a sus bebés (Castrillón y Giraldo, 2014).

De esta manera, los problemas nutricionales que tienen que ver con los hábitos de vida saludables completos son parte de la educación que el representante ha entregado a los infantes. Sin embargo, en este momento pensamos en las instituciones educativas a las que asisten los niños, que deben garantizar su desarrollo multifacético. Por ello, vale la pena impulsar las estrategias de inculcar buenos hábitos desde el ámbito educativo para seguir el camino estratégico de mejora de la condición física de los infantes, a través de juegos interactivos.

## **METODOLOGÍA**

La metodología de la investigación incluye el tipo de investigación, así como también las técnicas y los procedimientos que se utilizan para ejecutar la indagación del estudio con el propósito de dar respuesta al problema planteado, es así como a través de este estudio se pretende describir el impacto que puede generar una intervención virtual sobre los hábitos y estilos de vida sana y sobre el estado nutricional de los colaboradores a través de juegos interactivos.



La investigación es de tipo experimental, prospectiva, longitudinal y descriptiva. El proyecto muestra un delineamiento descriptivo de carácter longitudinal. Es así como es posible visualizar el antes y el después de implementada una intervención. En este sentido Arnau y Bono (2008) y Gujarati y Porter (2010) mencionan que los estudios longitudinales ofrecen la variabilidad de estudiar patrones personales de cambio sobre el tiempo y condiciones.

La metodología cuasiexperimental se conoce ya que, a diferencia de otros métodos el objeto de estudio no es seleccionado aleatoriamente, sino que se instituye con carácter previa. Aunado a ello, el control de las variables puede ser complejo teniendo en consideración que la investigación se describe y ejecuta en un ambiente donde los sujetos de estudio actúan de forma natural (Corbetta, 2007). La investigación empírica es de enfoque mixto ya que se maneja y combina los baluartes de los datos cualitativos y cuantitativos obtener una visión mucho más amplia. Pacheco y Blanco (2015), describe el enfoque mixto como lograr puntos de vistas más integrados, completos lo que genera resultados que se mantienen en los baluartes de los métodos lo que hace que la información derivada sea amplia y compuesta, es decir una información sociocrítica.

Referente a la variable dependiente (VD), se mencionan los hábitos y estilo de vida Saludable, así como hábitos alimenticios, actividad física, higiene. La variable independiente (VI), se refiere a la unidad didáctica digital basado en juegos interactivos. Las variables extrañas (VE), los alimentos consumidos durante varias generaciones, la provincia del Tolima se caracteriza por tener suelos fértiles y el cultivo de diversas agriculturas tecnificadas. A lo largo de los años, el departamento ha cultivado más de 397.200 hectáreas de tierra, garantizando la seguridad alimentaria. La provincia cuenta con una amplia variedad de suelos que históricamente han hecho posible la agricultura, por lo que los tolimenses han consumido durante generaciones una variedad de productos alimenticios cosechados en sus tierras, como: arroz, plátano, café, aguacate, caña de azúcar, papas, naranjas, gulupa, maracuyá, zanahorias, melones, frijoles, papayas, pepinos, guisantes, cebollas, guayabas, frijoles, repollo, mangostán, por lo que la cocina familiar se centra en estos productos y se transmiten de generación en generación.

Posteriormente la falta de comida, la cual es una situación o temporada en la que existe un desajuste entre las necesidades alimentarias de la población y la cantidad de alimentos o producción de alimentos disponibles.



La escasez de alimentos puede deberse al crecimiento de la población mundial, la guerra, el clima, una infraestructura insuficiente para transportar alimentos o la incapacidad de los agricultores para utilizar plenamente los recursos. Por lo tanto, sólo hay unos pocos alimentos disponibles en temporada y, en algunos casos, la elección se limita a productos cultivados en los alrededores. Entre las variables utilizadas, destacan una serie de elementos tomados en cuenta.

**Tabla 1.** Variables

N°	Variable	Descripción	Naturaleza
1	Nombre	Establecer la identidad del sujeto	Cualitativa
2	Sexo	Establecer la identidad sexual	Cualitativa
3	Edad	Reportar el número de años	Cuantitativa
4	Encuesta	Determinar el estilo de vida	Cuantitativa
5	Peso	Determinar la masa corporal	Cuantitativa
6	Estatura	Medir la altura	Cuantitativa
7	IMC	Calcular el índice de masa corporal	Cuantitativa
8	CC	Calcular la circunferencia de cintura	Cuantitativa

En cuanto a la población y muestra, el proyecto se ejecuta en el grado tercero de primaria, está compuesto por dos secciones, denominados 304 y 305, las dos secciones cuentan con 44 niños, con edades entre 7 y 9 años. La cual fue seleccionada intencionalmente y no de forma aleatoria. Es importante recordar que en estadística una población es el conjunto completo de todas las observaciones que interesan al investigador, mientras que una muestra es una porción representativa de la población seleccionada para el estudio porque la población es demasiado grande para analizarla como un todo (Hernández et al., 2014).

Cabe señalar que este estudio consideró criterios de inclusión, exclusión y eliminación, lo que redujo la selección de la muestra. Criterios de Inclusión, ellos serán comprendidos en la investigación, los alumnos que estudien en la Institución Educativa Santa Ana de San Sebastián de marquita, Tolima; que estén en tercer grado de básica primaria y representantes o responsables de cada menor participante. Referente a los criterios de exclusión, serán deshabilitado del estudio, aquellos alumnos que no firmen el consentimiento informado y quienes no practiquen una tasa de adhesión al estudio de mínimo 70%. y/o no se estén matriculados en estudios que no se centran en el tema de investigación.

Finalmente, criterios de eliminación, serán anulados del estudio todos aquellos participantes que estén



impedidos de interactuar adecuadamente del estudio, por problemas medulares o de aprendizaje.

Siendo un estudio descriptivo, se efectuará la técnica de la observación directa, tomando en consideración que la observación directa se caracteriza por ser un proceso válido, confiable, y ecológicamente preciso para la captura de datos (Anguera y Hernández, 2014). La encuesta se empleó como método de recolección de datos según López (1998), contiene características indiscutibles que manifiestan su creciente demanda y aprobación entre las diversas investigaciones.

A su vez también se aplicó, lo que se conoce como criterio de expertos, utilizando métodos estándares de expertos para la validación de instrumentos. Se enumera una serie de preguntas de investigación, que describen el propósito de cada pregunta y sus orígenes. Para la validación final del instrumento, se realizó una suma en puntos con una nota máxima de 100, los instrumentos fueron enviados las veces necesarias hasta lograr los 100 puntos según evaluación de los expertos, estos no tuvieron comunicación entre ellos y la valoración del instrumento fue realizada de manera personal. El nivel de la confiabilidad del instrumento será realizado a través del modelo de prueba de Alfa de Cronbach. Para validar el instrumento se seleccionaron expertos con experiencia en el campo, respaldados por publicaciones científicas y contactos de grupos de investigación.

Se usó el análisis estadístico donde la información fue procesada y analizada utilizando el software SPSS versión 25 con referencia a IBM Statistical Suite. Todos los resultados del instrumento utilizado serán dicotomizados. En primer lugar, se realizará un análisis descriptivo de las variables y de la información obtenida. Básicamente, después de recopilar, almacenar y organizar la información, comenzamos a calcular medidas de tendencia central, comenzando por encontrar la mediana, que es una medida del valor central de los datos.

En este caso, representa el estatus promedio de la mitad de los estudiantes que participaron en el estudio. La moda también se calcula para comprender qué datos relacionados con el comportamiento de los estudiantes son más repetitivos. Esto significa que la moda representa los valores que ocurren con mayor frecuencia. Para el análisis de normalidad se utilizará la prueba de Kolmogorov-Smirnov, así mismo se utilizará la prueba de chi-cuadrado para probar la asociación entre categorías. Se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes para comparaciones de género. El nivel de significancia se preestablecerá en 0,05 y el nivel de confianza en 95%. En cuanto a los aspectos éticos, los

procedimientos del estudio tomarán las recomendaciones de bioética del Ministerio de Salud en Colombia y serán tomadas las pautas establecidas. Y las técnicas de análisis de datos manifiestan que la parte cuantitativa y la recogida de información consta de un cuestionario de 30 preguntas, donde también se obtienen los datos demográficos de cada alumno, con el objetivo de obtener la información necesaria, recogiendo datos que permitan obtener información sobre los hábitos alimentarios y de actividad física y el estilo de vida de los niños en edad escolar.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 2, se muestran algunas interrogantes del cuestionario utilizado, las cuales están correctamente establecidas para justificar un patrón de ingesta de alimentos en los niños y niña, 1 o 3 veces por mes, 1 o 2 veces por semana, 3 a 6 veces por semana o día a día dentro de sus actividades cotidianas. Como resultado de ello se puede evidenciar que por lo menos el 74% de los alumnos siguen comiendo alimentos aun así no sientan hambres durante el día, pero a su vez, comen frutas y verduras alrededor del 58% 1 vez cada mes lo que se considera bastante bajo, ya que se recomienda que debe ser diariamente la ingesta de frutas y verduras, distintamente en cuanto al consumo de comida rápida el 64% de la población.

**Tabla 2.** Comportamiento de la ingesta de alimentos

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 o 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente
Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.	0%	0%	10%	16%	74%
Como al menos 2 verduras al día.	50%	12%	14%	16%	8%
Consumos helados, malteadas, preparados con crema batida, o chispas de chocolate.	18%	48%	34%	0%	0%
Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.	4%	0%	8%	20%	68%
Si tengo hambre entre comidas, como una fruta	92%	4%	4%	0%	0%
Como frutas y verduras	58%	12%	10%	10%	10%
Como pizzas, hamburguesas, panes o pudines de paquetes	4%	4%	4%	24%	64%

Nota. Cálculos Propios obtenidos mediante el SPSS v.25



Algunas de las actividades que los estudiantes realizan en casa son obvias, ya sea que estén afuera o viendo televisión, por lo que el 50% de los estudiantes realizan al menos de 1 a 3 actividades en el hogar por mes, como es obvio que lo hacen la mayoría de los niños. El 90% lo hace todos los días, pero en las instituciones alrededor del 70% de los niños y niñas realizan actividad física todos los días durante el recreo o durante sus clases de educación física.

**Tabla 3.** Comportamiento en las actividades

	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 o 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente
1. Hago actividad física y/o deportivas con mi familia	0,0%	50,0%	30,0%	10,0%	10,0%
2. Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física	0,0%	0,0%	0,0%	10,0%	90,0%
3. Me paso dos horas o más viendo programas de televisión	0,0%	0,0%	0,0%	8,0%	92,0%
4. Juego en el parque, jardín o patio con otros niños	20,0%	48,0%	8,0%	14,0%	10,0%
5. Practica algún tipo de actividad física o deportiva fuera de la que realiza en la escuela los días de Educación Física.	28,0%	36,0%	24,0%	8,0%	4,0%
6. Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física.	0,0%	0,0%	20,0%	28,0%	52,0%
7. A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física	0,0%	0,0%	10,0%	20,0%	70,0%
8. Camino por lo menos 15 minutos al día.	0,0%	8,0%	20,0%	16,0%	56,0%
9. Cuando veo la televisión como golosinas o frituras.	0,0%	0,0%	12,0%	16,0%	72,0%
10. Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado.	78,0%	12,0%	10,0%	0,0%	0,0%
11. A la hora de comer veo la televisión	0,0%	0,0%	6,0%	4,0%	90,0%

Nota. Cálculos Propios obtenidos mediante el SPSS v.25





La salud es uno de los factores más importantes que determinan la calidad de vida de una persona, porque cuanto más saludable esté, más probabilidades tendrá de alcanzar la felicidad y la prosperidad. Dado que la alimentación y nutrición son la base de la salud de los niños, es muy importante desarrollar y establecer un estilo de vida saludable durante el ciclo escolar, por lo que los estudiantes de tercer grado de la Escuela Primaria Educativa Santa Ana realizaron el diagnóstico. Centro Sede de la Institución 3 Simón Bolívar, Municipio de Santa Sebastián de Marquita Tolima, donde se visibilizan algunos hábitos saludables gracias a la profesión y vida diaria de la mayoría de padres y representantes. Posteriormente se crearon unidades de aprendizaje digitales basadas en juegos interactivos en el aula de educación física.

En la situación actual, la integración de las TIC en el aula supone un aporte importante a la tarea pedagógica lúdica, fundamental para el desarrollo de habilidades para niños y niñas que los motiven a nuevos aprendizajes. En este caso particular, se desarrollaron cuatro unidades para enseñar “Hábitos y Estilo de Vida Saludables” en un programa llamado WIX, una plataforma para la creación de páginas web en el lenguaje de programación HTML5. El sitio web contiene cuatro unidades con actividades temáticas dirigidas al aprendizaje de buenos hábitos y estilos de vida saludables, diseñadas y desarrolladas teniendo en cuenta el Documento MEN 15 (Directrices para la Enseñanza de Educación Física).

Cuando se termina, se intenta crear herramientas de última generación que combinen texto, imágenes, audio, video y datos para facilitar el aprendizaje de nuevas formas interactivas con el objetivo de analizar su efectividad. La información fue procesada y analizada mediante el software SPSS versión 25 considerando el IBM Statistical Suite.

Al finalizar el proyecto de investigación, estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa Santa Ana 3 Simón Bolívar, ubicada en San Sebastián de Marquita Tolima, lograron mejorar un estilo de vida saludable mediante el uso de dispositivos digitales de aprendizaje en el aula. Basados en juegos interactivos, utilizando una combinación de métodos cuasiexperimentales e investigación empírica mixta, aplicando e integrando las ventajas de los datos cualitativos y cuantitativos para obtener una perspectiva más amplia y obtener datos diversos y completos para determinar cómo se relaciona la variable independiente con la variable dependiente y los factores que las generan. Dado que los métodos



cuantitativos proporcionan datos estadísticos numéricos, es decir. El análisis de las relaciones de causa y efecto, si bien los métodos cualitativos proporcionan descripciones detalladas (situaciones, eventos, personas, comportamiento observado y sus manifestaciones), ayuda a combinar las características de ambos métodos para obtener información más completa, veraz y diversa.

Por otro lado, también se revisa la base teórica e investigativa que sustenta el desarrollo de hábitos saludables, higiene personal, estado nutricional, relaciones interpersonales, actividad física, TIC y juegos digitales como estrategia de aprendizaje. Este fundamento nos permite demostrar que la educación temprana es la primera etapa del aprendizaje y que es urgente aprender a reflexionar, comprender y aplicar habilidades sociales en todos los entornos para desarrollar hábitos de enseñanza cotidianos y promover la salud física y mental de los estudiantes. Según el marco teórico, las escuelas son el mejor lugar para promover un estilo de vida saludable y la actividad física, ya que la educación es obligatoria para todos los miembros de la sociedad.

La infancia es un período de desarrollo de la personalidad que favorece la formación de nuevos hábitos y es una etapa ideal para educar a las personas. Con el objetivo de ayudar a los estudiantes a desarrollar la inteligencia emocional a través de métodos de aprendizaje, la propuesta didáctica virtual permitió determinar el estado actual de los cocientes emocionales, nutricionales y de hábitos de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que actualmente se están realizando investigaciones al respecto. La convivencia en las escuelas genera nuevos conocimientos, lo que es garantía para el desarrollo de nuevos métodos de enseñanza que promuevan hábitos saludables.

El uso de componentes apropiados (incluidas plataformas, videos, juegos, entre otros.) para promover la estimulación del pensamiento es fundamental para crear un aprendizaje significativo. Por lo tanto, es necesario determinar los buenos hábitos de salud, no solo es necesario dar a los padres, representantes e incluso a los maestros la oportunidad de participar para comprender el importante desarrollo y el impacto a los estudiantes. Por lo tanto, el propósito de este estudio no es dar todas las verdades, sino contribuir al desarrollo de estrategias de aprendizaje técnico y desarrollar habilidades sociales para que podamos entender la sociedad, educación, desarrollo individual y familiar de cada estudiante.

Las instituciones deben aumentar el conocimiento sobre temas de investigación y desarrollar nuevos métodos. Las organizaciones responsables del proceso educativo tienen la obligación de realizar más



investigaciones que permitan o apoyen mejoras en los factores intrínsecos que influyen en la actividad física, potenciando así los beneficios de las instituciones educativas para poder mejorar los hábitos de actividad física de sus compañeros y llevar una vida saludable. entre ellos. Los resultados de este estudio abren nuevas oportunidades para propuestas o preguntas de investigación, como la investigación sobre los valores humanos y la influencia del entorno familiar en las relaciones y convivencia escolar en el mismo contexto, la influencia de los hábitos saludables en el desarrollo cognitivo de estudiantes; y la importancia de los docentes.

Los resultados obtenidos muestran las características generales de los niños y niñas de las instituciones educativas, los cuales muestran que la mayoría de la población tiene 8 años, peso promedio 33 kg, talla 1.29 cm y 74 años.

La circunferencia de cintura es de 69 cm, la cual tiene el mismo valor promedio que difiere de altura (1,28 cm), circunferencia de cintura (75 cm) y (72 cm). La varianza y la desviación estándar son medidas de dispersión que muestran qué tan lejos se encuentran los datos de la media poblacional. En concordancia, Ramos (2017) plantea que la valoración nutricional comprende el estudio global de una serie de métodos basados en mediciones dietéticas, biológicas y antropométricas, estas últimas son consideradas la base para el monitoreo del crecimiento y desarrollo y están en tablas estandarizadas por la OMS. Para ello surgieron algunas limitaciones como de tiempo y espacio, al igual pequeñas limitaciones referentes a la actividad física regular, que fueron superadas para que los estudiantes accedieran a procesos de capacitación y educación, con la utilización de recursos como las tecnologías multimedia y la perfección de los hábitos de cada alumno.

Según el contenido anterior, Figueroa (2004) indica mediante los resultados que la nutrición propicia muchos factores decisivos en un espacio dado expresado física, genética, biológicamente, cultural, sociedad psicológica y factores ambientales. Por lo tanto, los resultados de Ramosa (2017) expresaron la declaración opuesta y la conclusión de que el método de investigación probado no afectó el estado nutricional de los nuevos estudiantes en las instituciones educativas de la escuela secundaria, así como los factores, las combinaciones de alimentos, calidad nutricional y sistema gastrointestinal.

Esta temática proporciona grandes aportes en el contexto estudiado, además de promover el aprendizaje activo, crítico y creativo, asegura el aprendizaje permanente y garantiza que cada estudiante sea agente



de su propio desarrollo y capaz de aplicar sus conocimientos en una variedad de situaciones, la institución utiliza el “Aprendizaje Efectivo”. Enriquece el aprendizaje de los estudiantes permitiéndoles desafiarse a sí mismos y compartir con sus compañeros. Debido a que fomentan la imaginación, alienta a los estudiantes a ser curiosos y explorar lo desconocido, y promueve que los estudiantes se diviertan con sus compañeros, este tipo de juegos ayudan a facilitar el aprendizaje en un entorno dinámico y entretenido, haciendo que el aprendizaje educativo sea más agradable y significativo.

Los juegos interactivos podrán promover activamente un estilo de vida saludable en el tercer grado de primaria en las instituciones educativas, de modo que luego de la puesta en funcionamiento del cuadernillo digital se obtendrán buenos resultados para el índice de masa corporal promedio de los infantes, según la mayoría de los autores antes mencionados. Según los parámetros de salud de estos índices, estos indicadores nuevamente dependen de la edad, la altura y el sexo del individuo. Al mismo tiempo, se espera que el manual digital también pueda contribuir a sensibilizar a los niños sobre el valor de un estilo de vida saludable y animarlos a moverse más y comportarse en consecuencia. Los docentes deben recordar que los niños aprenden jugando, y es su responsabilidad desarrollar estrategias interesantes que fomenten la motivación de los estudiantes para aprender, teniendo en cuenta que el juego es una actividad física que no sólo beneficia las partes del cuerpo, sino que también tiene un impacto positivo en el aprendizaje de los niños.

En este sentido, se puede decir que es necesario crear nuevos rumbos de investigación con el fin de identificar u observar la influencia de otros aspectos relacionados con el objeto de investigación, por ejemplo, la influencia del entorno familiar en las relaciones interpersonales y la convivencia escolar, el estudio de los valores de los estudiantes educados en casa y su impacto en su desarrollo, así como estrategias de recuperación para la promoción del deporte y actividades extraescolares.

Es decir, es muy importante realizar investigaciones que enfatizan la importancia del entorno familiar y los valores humanos en la relación y convivencia escolar en un mismo contexto, porque estos estudios nos permitirán comprender y desarrollar estrategias dinámicas que conecten todas las relaciones. Desarrollo humano y crecimiento personal que afecta a todos. Sin embargo, estos estudios también deben realizarse teniendo en cuenta la importancia del entorno familiar y los valores humanos en las relaciones interpersonales y la convivencia escolar.





Los docentes deben convertirse en distribuidores de sus aprendizajes y experiencias y, de ser necesario, pueden seguir el ejemplo docente de otras instituciones con necesidades similares y, a su vez, ver la necesidad de introducir nuevas estrategias para el mejor desarrollo de la institución educativa en su conjunto, teniendo en cuenta las circunstancias especiales de sus antecedentes. Se deben mejorar las intervenciones relacionadas con variables deportivas y hábitos de vida saludables utilizando entornos virtuales de aprendizaje más avanzados, herramientas de recolección de información que midan el rendimiento físico, correlaciones directas entre variables deportivas e interpersonales, demográficas y extendidas debido al tamaño de la muestra y uso de métodos estadísticos adicionales.

## **CONCLUSIONES**

Es necesario desarrollar nuevas tecnologías y métodos de enseñanza para poder realizar nuevas investigaciones que permitan conocer diferentes herramientas o instrumentos de medición de los procesos de hábitos de vida saludables en el ámbito del deporte. A partir de allí, será posible visualizar públicamente los procesos que lleva a cabo una institución educativa individual y cómo estos procesos ayudan e influyen en el desarrollo de cada persona inmersa en el entorno educativo. Las características y cambios continuos del contexto, que requieren la introducción de nuevas alternativas a los eventos o situaciones que ocurren en la sociedad moderna, son las últimas razones por las que se recomienda incrementar las investigaciones relacionadas con el tema investigado.

En la situación que vivimos, la inclusión de las TIC en las aulas contribuye significativamente a la tarea de enseñar de forma divertida, es fundamental para el desarrollo de capacidades y habilidades de niños y niñas y les motiva a aprender nuevos conocimientos. Por tanto, la educación no puede quedarse atrás, sino que debe convertirse en el eje vertebrador del desarrollo e integración de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones, conocidas como NTIC, entendidas como un conjunto de tecnologías que procesan información y la envían de un lugar a otro. La tecnología educativa ha cobrado gran importancia en la actualidad porque proporciona a los educadores herramientas de planificación y desarrollo, utilizando recursos tecnológicos para incrementar el conocimiento y según la UNESCO, "Es un conjunto de ideas, aplicaciones y evaluaciones", un enfoque sistemático del proceso de aprendizaje. Considerando la tecnología y los recursos humanos y su interacción como una forma de lograr una mejor educación, es importante resaltar que la tecnología puede facilitar la realización de habilidades y



en ella se pueden encontrar muchas oportunidades, como programas informáticos, herramientas multimedia y sitios web de aprendizaje. Así como actividades innovadoras que mejoran el proceso educativo e inspiran no solo a los estudiantes, sino también a los motivadores.

En este caso particular, se desarrollaron cuatro dispositivos para enseñar “Hábitos y estilos de vida saludables” en un proyecto denominado WIX, una plataforma para la construcción de páginas web utilizando el lenguaje de programación HTML5. Fundada en 2006, permite crear todo tipo de sitios web. Su función principal es el sistema de arrastrar y soltar, es decir, arrastrar y soltar, lo que lo hace muy intuitivo e ideal para la interacción de los estudiantes, es gratis para comenzar, su sistema basado en la nube para crear y diseñar con imágenes, video, audio, animaciones, diversión. Crear sitios web de forma atractiva, como emojis, y mantenerlos a largo plazo según sea necesario, Wix tiene algunas características básicas.

Tales como, editor simple e intuitivo, el editor de Wix te permite darle a tu sitio web la forma que deseas con arrastrar y soltar. Por lo tanto, no necesita ningún conocimiento de codificación o programación. También el alojamiento gratuito, se refiere a otorgar alojamiento gratuito y confiable para que se asegure de que el sitio no esté amenazado o riesgo, la compatibilidad con dispositivos móviles, solo es para hacer clic para llenar el sitio de respuesta y verse bien en todos los dispositivos. Y finalmente App Market, aplicaciones integradas y servicios en línea donde puede aprender y actuar.

Esta herramienta puede convertirse en un elemento de suma importancia para despertar la motivación intrínseca de los estudiantes, acercarlos al entorno digital inmersivo en su vida diaria y también brindarles la oportunidad de participar en actividades prácticas de tecnología, entretenimiento y motivación que puedan usarse como apoyo, así como también de dirección de enseñanza, ya que puede alentar e inspirar a los estudiantes a aprender. Además, estos recursos proporcionan una gama de aplicaciones que preparan a los estudiantes para la investigación y la creatividad, aumentando así el impacto del proceso de enseñanza y aprendizaje que sin duda da forma a este proyecto. Por ello, la Institución Educativa presenta el propósito, alcance e implementación de la plataforma online “Wix”, que facilita el aprendizaje y el cambio de mentalidad para mejorar “hábitos y estilos de vida saludables” de estudiantes de tercer grado de primaria de 8 a 10 años.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arnau, J., y Bono, R. (2008). Estudios longitudinales. Modelos de diseño y análisis. Escritos de Psicología - Psychological Writings, 2(1), 32-41.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2710/271020194005.pdf>
- Cárdenas, A. (2016). Estrategia educativa en hábitos de vida saludable. Fundación Santa Fe de Bogotá.  
<https://capsmanizales.com/files/2.a-Estrategia-Educativa-Habitos-de-vida-Saludable.pdf>
- Corbetta, P. (2007). Metodología y técnicas de investigación social. McGraw-Hill.
- DeBeausset, I. (2017). Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. Población y Salud en Mesoamérica, 15(2), 1-24.  
<https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.30515>
- García, Y. A., y García, Y. F. (2013). Propuesta metodológica a través de la clase de Educación Física para que comprendan los hábitos de vida saludable los estudiantes del colegio nacional Nicolás Esguerra jornada nocturna ciclo quinto [Universidad Libre de Colombia].  
<https://hdl.handle.net/10901/8598>
- Gujarati, D., y Porter, D. (2010). Econometría (5ª). McGraw Hill.  
<https://fvela.files.wordpress.com/2012/10/econometria-damodar-n-gujarati-5ta-ed.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. del P. (2014). Metodología de la investigación (6ª). McGraw-Hill.
- Liévano, M. C., y Leclercq, M. H. (2013). Efectividad de seis juegos de mesa en enseñanza de conceptos básicos de nutrición. Revista chilena de nutrición, 40(2), 135-140. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000200007>
- López, J., Pozo, S., Fuentes, A., y Vicente, M. R. (2019). Los juegos populares como recurso didáctico para la mejora de hábitos de vida saludables en la era digital. Retos, 36, 266-272.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67812>
- Menor, M. J. (2017). Influencia de una intervención educativa para fomentar hábitos de vida saludables en escolares: Estudio multicéntrico [Tesis de Doctorado, Universidad de Granada].  
<http://hdl.handle.net/10481/48524>
- Pacheco, E., y Blanco, M. (2015). Metodología mixta: su aplicación en México en el campo de la



demografía. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 30(3).

<https://www.redalyc.org/journal/312/31242740007/html/>

Pedreros, M. (2018). Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T [Tesis de Maestría, Universidad Santo Tomás].

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15332/tg.mae.2018.00398>

Rodríguez, R. (2006). La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación. *Investigación en Salud*, VII(2), 95-98. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14280207.pdf>

Ruíz, D. A., Barreto, J. D., y Camacho, J. N. (2016). Estrategia para promover los estilos de vida saludables mediante procesos formativos de la educación física en los estudiantes de grado segundo del I.E.D Nueva Constitución jornada mañana [Universidad Libre de Colombia].

<https://hdl.handle.net/10901/11738>

Scruzzi, G., Cerbeiro, C., Pou, S., y Rodríguez Junyent, C. (2014). Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral. *Cuadernos.info*, 35, 39-53.

<https://doi.org/10.7764/cdi.35.644>

