



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



RESPONSABLES:
MARIA EUGENIA ASTAIZA VILLAMARIN
NIDIA STELLA GARCIA MEDINA
GLORIA AMPARO QUILINDO
NILDA DANGELLY BERMEO DORADO

**I.E. VILLA DE LOS ANDES
BELÉN - LA PLATA, 2025**



TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
Portada.....	1
Tabla de contenido.....	2
Presentación.....	3
Referente legal.....	4
Referente conceptual.....	5
Referente conceptual.....	6
Diagnóstico.....	7-9
Formulación del problema	10
Objetivos.....	11
Metodología	12-13
Desempeños transversales.....	14-15
Recursos.....	16
Evaluación.....	17



PRESENTACIÓN

El Proyecto de “ **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**” esta basado en el mejoramiento de vida en la comunidad educativa, teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud tiene que ver con el desarrollo de patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar y condiciones óptimas de trabajo y educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

Es así como, con el desarrollo del Proyecto de Estilos de Vida Saludable, en la Institución Educativa Villa de los Andes de Belen, municipio de la Plata, pretende constituir un entorno idóneo para la formación de estilos y conductas saludables en docentes, educandos, y a través de ellos, también a sus familias; ya que somos conscientes de que los niños, niñas y adolescentes pueden convertirse en agentes de cambio en cuanto estos se apropien y transfieran sus conocimientos, experiencias y prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de la comunidad Educativa.



REFERENTE LEGAL

El proyecto "Formación de estilos de vida saludables" se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente. En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política "Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz", como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable. El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que "el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".



REFERENTE CONCEPTUAL

Según la Organización Mundial de la Salud, un estilo de vida saludable es una forma de vida que permite disminuir el riesgo de estar gravemente enfermo o de una muerte temprana (OMS, 1999). La mayoría de los autores definen los estilos de vida saludables como un "conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas" (PASTOR y cols., 1998). Una manera más sencilla y práctica para definirlo, es la adopción de hábitos alimenticios saludables, mantener un peso apropiado, ejercitarse regularmente, dejar de fumar y beber alcohol (o nunca hacerlo) y minimizar el estrés (FDA, 2007).

No todas las enfermedades se pueden prevenir, pero una larga proporción de las muertes, particularmente aquéllas debidas a enfermedades del corazón y del pulmón se pueden evitar.

Estudios científicos han identificado algunos tipos de comportamiento que contribuyen al desarrollo de enfermedades no transmisibles y de muerte temprana, y ha llegado a la conclusión de que el cuidado de la salud física, mental y el bienestar social son componentes importantes de una buena salud. Cuando se adoptan estilos de vida saludables, se pueden crear modelos para otros miembros de una misma familia, especialmente los niños para que al crecer adopten esta forma de vida.

CUIDAR EL PESO: Cuide su peso haciendo un poco de ejercicio diariamente, solo treinta (30) minutos de actividad física moderada diaria, por ejemplo, camine, suba y baje escaleras, haga ejercicio en casa o actividades enérgicas, éstas pueden marcar la diferencia. Trate de no comer en exceso, coma lo necesario hasta sentirse satisfecho(a). Incluya en su rutina diaria tiempo para hacer ejercicio. Camine, trote, pasee el perro, vaya al gimnasio, juegue tenis, tejo, fútbol, nade, monte bicicleta, etc. son actividades que deben formar parte de su día a día. Haga tanto ejercicio como pueda. Si apenas va a iniciar con una rutina, es recomendable empezar con sesiones cortas y de baja intensidad. Su estado físico, emocional y mental mejorará considerablemente.

TRABAJO: El trabajo, según el artículo 5 del código sustantivo del trabajo, "es toda actividad humana libre, ya sea material o intelectual, permanente o transitoria, que una persona natural ejecuta conscientemente al servicio de otra, y cualquiera que sea su finalidad, siempre que se efectúe en ejecución de un



contrato de trabajo". En economía en cambio se considera trabajo toda actividad humana que busca producir en conjunto con el capital y la tierra. El trabajo no es más que un factor de la producción y fuente de progreso y riqueza.

ENTORNO LABORAL SALUDABLE: Cualquier definición de Entorno de Trabajo Saludable, debe ajustarse a la definición de salud de la OMS: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de la enfermedad". Las definiciones de entorno de trabajo saludable han evolucionado enormemente durante las últimas décadas. Desde un casi exclusivo enfoque sobre el ambiente físico de trabajo (en el esquema tradicional de la salud y seguridad ocupacionales, que consideran los riesgos físicos, químicos, biológicos y ergonómicos), la definición se ha ampliado hasta incluir hábitos de salud (estilos de vida); factores psicosociales (organización del trabajo y cultura de trabajo); y establecer nexos con la comunidad, y todo lo que pueda tener un profundo efecto en la salud del empleado.

La Oficina Regional del Pacífico Oeste de la OMS define un entorno de trabajo saludable de la siguiente manera: "Un Entorno de Trabajo Saludable, es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Esto permite **MACROPROCESO ESTRATÉGICO CÓDIGO: ESG-SST-M008 GESTIÓN SISTEMAS INTEGRADOS VERSIÓN: 1 MANUAL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE VIGENCIA: 2021-02-23 PÁGINA: 10 DE 45** Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices." El Instituto Nacional Americano para la Salud y Seguridad Ocupacionales (NIOSH) tiene una Iniciativa para la Vida De trabajo, que "Tiene la visión de que existan espacios de trabajo libres de peligros previamente reconocidos, con políticas sustentables, programas y prácticas de promoción de la salud; y empleados con franco acceso a programas y servicios efectivos que protejan su salud, seguridad y bienestar."



DIAGNÓSTICO

La Institución Educativa Villa de los Andes, esta ubicada en la zona rural del municipio de la Plata en el centro Poblado de Belen, actualmente cuenta con 8 sedes, con 14 grupos de estudiantes entre los grados preescolar a undécimo, oscilando entre edades de 4 a 17 años y corresponden a estrados de 1 y 2.

Los estudiantes matriculados pertenecen a hogares nucleares, mononucleares y madres cabezas de hogar, la mayoría de estos nativos del lugar o provenientes de regiones aledañas y municipios circunvecinos.

No obstante, y a pesar de que en este establecimiento y las sedes que lo constituyen, se ofrece el servicio de restaurante escolar el cual brinda platos balanceados en la dieta del alumno, algunos de estos presentan malos hábitos alimenticios manifestados en las preferencias por consumir alimentos industriales, procesados y desbalanceados, que acompañados del sedentarismo y mala higiene personal ha llevado a que estos presenten problemas de aprendizaje y por ende su rendimiento académico se vea afectado de forma negativa.

Es por esta razón que el proyecto transversal de estilos de vida saludable busca la promoción y protección de la salud en el ámbito escolar, y un mecanismo articulador de intereses, voluntades y recursos multisectoriales (especialmente, aunque no de manera exclusiva, de los sectores salud, educación y ambiente), orientados a aumentar la capacidad y oportunidades de todos los miembros de las comunidades educativas para mejorar la salud, el aprendizaje, la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo humano integral y sostenible.

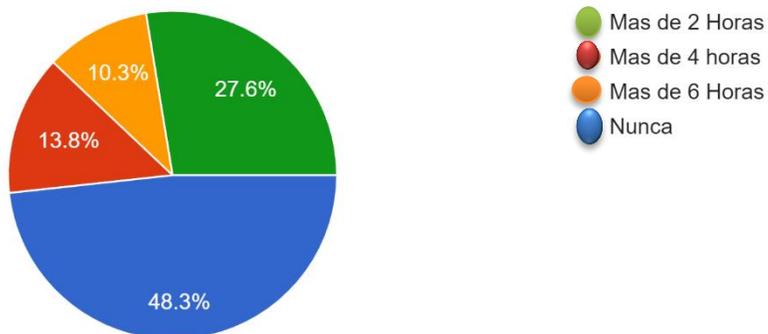
El diagnóstico a la comunidad estudiantil, se hace en primera instancia por observación directa, en el quehacer diario y compartir con los niños (as), jóvenes y adolescentes y en segunda con una encuesta realizada a estudiantes, padres de familia y docentes de nuestra Institucion, donde se evidencia muy pocos hábitos de estilos de vida saludable de nuestra comunidad educativa.

Caracterización estilos de Vida saludable:

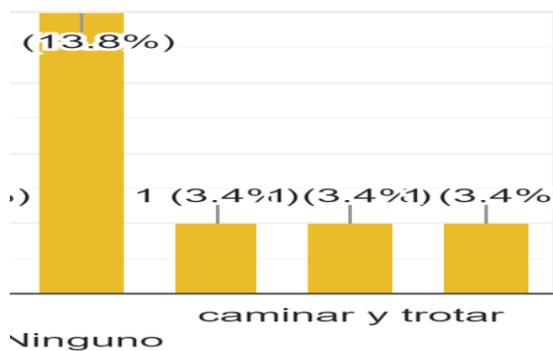


11.¿ Cuantas Horas a la semana Realizas Ejercicios?

29 respuestas



¿ Que Deporte Practicas Con Frecuencia?

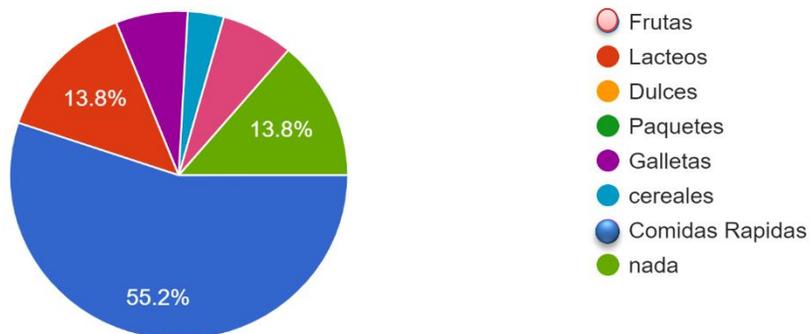


En esta grafica se evidencia que muy pocas personas realizan deporte.



7.¿ Que Consumes de Merienda?

29 respuestas



En esta gráfica podemos analizar que 55.2% de la comunidad educativa consumen de merienda comidas rápidas.

Lo que se deduce que son muy pocos padres de familia, docentes, estudiantes los que tienen estilos de vida saludable.



FORMULACION DEL PROBLEMA

Este proyecto de estilo de vida saludable analizando detenidamente el diagnostico elaborado ha encontrado que la población de la institución Villandina en un 50% se encuentra en sedentarismo y la alimentación en las horas de descanso es poco balanceada y saludable.

Por tal razón el proyecto esta orientado a aumentar la capacidad y oportunidades de todos los miembros de la comunidad educativa para mejorar la salud, el aprendizaje, la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo humano integral y sostenible.

Este proyecto busca mejorar la calidad de vida y disminuir los niveles de sedentarismo de estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia, a través de actividades que permitan aprovechar el tiempo libre o estilos de vida saludable en esta Poblacion.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo estilos de vida saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una vida saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar a los estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia de la Institucion Educativa Villa de los Andes, a los espacios de estilos de vida saludable a través de diferentes actividades lúdicas, Deportivas y alimenticias con el fin de mejorar su calidad de vida.
- Dar a conocer propuestas, talleres, eventos y programaciones de actividades Ludicas, deportivas y alimenticias, las cuales fomenten el buen uso de estilos de vida saludable.
- Desarrollar las actividades programadas en el cronograma de plan de acción de estilos de vida saludable para el año 2025.
- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.



METODOLOGIA

El Proyecto transversal de Estilos de Vida saludable, de la Institucion Eduactiva Villa de los Andes del corregimiento de Belen, contará con el apoyo de todo el cuerpo docente y administrativo de la institución educativa y se desarrollará desde la transversalidad con las áreas de ciencias naturales y educación física, el cual está dirigido a los estudiantes de grado preescolar a undécimo en el año 2025. El presente proyecto pretende contribuir a la formación críticas y asertivas de ser y actuar, que permiten perseverar y promocionar la propia salud y el de las demás personas, apartir de la toma de desiciones autónoma informadas y responsables; estas decisiones son guidas por el respeto a la dignidad inherente a todo ser humano de manera que aporten a su auto realización.que demuestren capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, estructurado con bases en las experiencias vividas, manifestándose en las acciones cotidianas mediante actividades lúdicas, recreativas y Alimenticias; que se desarrollan en el tiempo libre generado en la jornada escolar y extraescolar. Que sea cada uno de los integrantes de la comunidad educativa quienes sean concientes de buscar mejorar la calidad de vida y disminuir los niveles de sedentarismo, atraves de actividades que permitan aprovechar el tiempo libre o estilos de vida saludable en esta Poblacion.

ALIMENTACION SANA

Intervención mensual en la formación sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)

Capacitación dirigida a los estudiantes de preescolar y primaria sobre una sana alimentación y las consecuencias que trae una vida sedentaria.

Participar activamente en el Festival de los hábitos saludables, el día de EXPOAREAS.



Campaña "el agua te da vida", Se hará una gran campaña sobre la importancia de consumir agua diariamente y se premiara a quien sea constante en este habito.

Día de Refrigerio Saludable, se hará un acuerdo con la señora de la tienda escolar para que un día de cada semestre se promocione la venta de un refrigerio saludable en la institución.

PAUSAS ACTIVAS

Semanalmente se colocará en la cartelera de la coordinación, la sala de profesores de primaria y secundaria la sugerencia de una pausa activa. (Compartir el primer día de semana por los grupos de whatsApp, incluyendo el de las sedes). Estas permitirán al personal de la institución docentes y estudiantes descansar y relajarse en clase, para poder reiniciar labores animadamente.

MARATON DE AEROBICOS

Se desarrollara esta maraton una vez en el mes en la formación de primaria y preescolar, buscando la exploración de habilidades artísticas, Instrumentos musicales, expresión de su cuerpo.



DESEMPEÑOS TRANSVERSALES

GRADO	DESEMPEÑO	TEMATICA	AREA
PREESCOLAR	<p>Identifica los alimentos saludables</p> <p>Reconoce la importancia y diversión del movimiento corporal.</p> <p>Comprende los beneficios de beber agua</p>	<p>Frutas y verduras comunes</p> <p>El semáforo de los alimentos saludables.</p> <p>Juegos y actividades que fomentan el movimiento y salud de mi cuerpo</p> <p>Pausas activas.</p> <p>Bebidas saludables y no saludables.</p>	<p>DIMENSION CORPORAL</p> <p>DIMENSION COGNITIVA-NATURALES</p>
PRIMERO	<p>Reconoce la importancia de la alimentación saludable.</p> <p>Comprende los beneficios de beber agua</p>	<p>Grupos de alimentos</p> <p>Pausas activas.</p> <p>Bebidas saludables y no saludables.</p>	<p>CIENCIAS NATURALES</p> <p>EDUCACION FISICA.</p>
SEGUNDO	<p>Reconoce la importancia de la alimentación saludable</p> <p>Comprende los beneficios de beber agua</p>	<p>Elaborar menus equilibrados.</p> <p>Pausas activas.</p> <p>Bebidas saludables y no saludables.</p>	<p>CIENCIAS NATURALES</p> <p>EDUCACION FISICA.</p>
TERCERO	<p>Reconoce la importancia de la alimentación saludable</p> <p>Comprende los beneficios de beber agua</p>	<p>Lectura de etiqueta de alimentos</p> <p>Pausas activas.</p> <p>Bebidas saludables y no saludables.</p>	<p>CIENCIAS NATURALES</p> <p>EDUCACION FISICA.</p>
CUARTO	<p>Alimentación sana.</p> <p>Comprende los beneficios de beber agua</p>	<p>Elaborar menus equilibrados.</p> <p>Pausas activas.</p>	<p>CIENCIAS NATURALES</p>



		Bebidas saludables y no saludables.	EDUCACION FISICA.
QUINTO	Alimentación sana. Comprende los beneficios de beber agua	Bebidas saludables y no saludables.Pausas activas.	CIENCIAS NATURALES EDUCACION FISICA.
SEXTO	Alimentación sana. Comprende los beneficios de beber agua	Bebidas saludables y no saludables. Pausas activas.	CIENCIAS NATURALES EDUCACION FISICA.
SEPTIMO	Alimentación sana. Comprende los beneficios de beber agua	Bebidas saludables y no saludables. Pausas activas.	CIENCIAS NATURALES EDUCACION FISICA.
OCTAVO	Alimentación sana. Comprende los beneficios de beber agua	Dieta a diferentes estilos de vida y necesidades. Bebidas saludables y no saludables. Pausas activas.	CIENCIAS NATURALES EDUCACION FISICA.
NOVENO	Alimentación sana. Comprende los beneficios de beber agua Reconoce la importancia del ejercicio físico.	Bebidas saludables y no saludables. Pausas activas.	CIENCIAS NATURALES EDUCACION FISICA.
DECIMO	Alimentación sana. Reconoce la importancia del ejercicio físico.	Bebidas saludables y no saludables. Pausas activas. Principiosdel entrenamiento físico.	CIENCIAS NATURALES EDUCACION FISICA.
ONCE	Alimentación sana. Reconoce la importancia del ejercicio físico.	Bebidas saludables y no saludables. Principiosdel entrenamiento físico. Pausas activas.	CIENCIAS NATURALES EDUCACION FISICA.



RECURSOS

Para la realización de las actividades que competen al proyecto serán necesarios los siguientes recursos:

Humanos: Directivos docentes, Docentes, Orientadora Escolar, personal profesional de la E.S.E San Sebastián, párroco, estudiantes.

Físicos: Sala de audiovisuales, computador portátil, aulas de clase, patio recreativo.

Didácticos: impresos, metodológicos (plan de acción), videos, marcadores, papel craft, fotocopias, hojas de block.



EVALUACIÓN

Para su evaluación, el presente proyecto debe tener un seguimiento y una valoración en forma permanente para garantizar su éxito. Dicho seguimiento estará enmarcado dentro de un proceso sistemático que se realizará a partir de la información y actividades programadas en el plan de acción, cuyo objetivo es el análisis y apropiación de los resultados. Para ello se cuenta con la asistencia y asesoría de los docentes que lideran y colaboran con el proyecto. Además del seguimiento realizado por parte del coordinación, evidencias del trabajo realizado y el diligenciamiento de las actas donde se registra el cumplimiento de cada actividad, por lo tanto, el proyecto como eje transversal, exige responsabilidad y compromiso de toda la comunidad educativa.