Proyecto

ÁMATE +
La influencia del deporte y los hábitos saludables en el crecimiento integral de los estudiantes

Centro Empresarial de Negocios y Finanzas

COLEGIO LA SALLE BGA

Objetivo

Analizar la influencia del deporte y los hábitos saludables en el crecimiento integral de los estudiantes del Colegio La Salle Bucaramanga, con el fin de promover prácticas que fortalezcan su bienestar físico, mental y emocional, fomentando el autocuidado y el amor propio.

Específicos

- Determinar los hábitos actuales de los estudiantes de décimo grado del colegio La Salle Bucaramanga en relación con el deporte, la alimentación y otras actividades prácticas que promuevan estilos de vida saludables.
- Promover la práctica regular de actividades deportivas y una alimentación saludable, mediante talleres, campañas y actividades prácticas que fomenten buenos hábitos.
- Evaluar el impacto del deporte y los hábitos saludables en el bienestar físico de los estudiantes.

Metodología

Nuestra metodología se basó en una investigación cuasi-experimental, la cual tuvo como propósito implementar un programa de intervención (centrado en el deporte y los hábitos saludables) y evaluar su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes. Se trata de una investigación aplicada, cuyo objetivo es resolver problemas prácticos y generar conocimientos que puedan ser utilizados en contextos específicos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Resultados

Ámate Más evidenció un impacto positivo en los estudiantes de décimo grado. Un alto porcentaje incrementó la frecuencia de actividad física, incorporando prácticas deportivas como caminatas, entrenamientos funcionales y deportes en equipo. Esto fortaleció no solo la condición física, sino también la disciplina, la motivación y el trabajo colaborativo.

"ÁMATE MÁS", deporte, salud y sana alimentación.

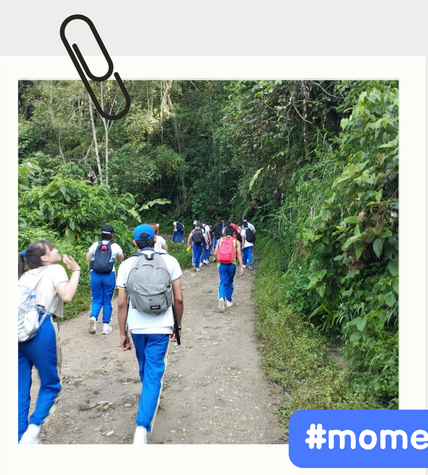
Problemática

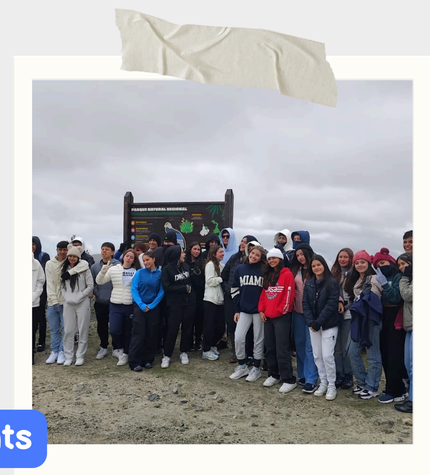
En el colegio La Salle Bucaramanga, se ha identificado una problemática, objeto de este proyecto de investigación, que afecta el desarrollo integral de los estudiantes: la falta de hábitos saludables en su vida cotidiana.

Pregunta Problema: ¿Cómo fomentar la práctica del deporte, la alimentación saludable y la socialización en el Colegio La Salle Bucaramanga, para promover el desarrollo integral y fortalecer el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes, bajo el lema "Amate más"?

Justificación

La promoción de hábitos saludables, tanto en el ámbito deportivo como alimentario, es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. La falta de actividad física y una alimentación inadecuada son factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). En un contexto escolar, estas problemáticas pueden afectar no solo la salud física de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su bienestar emocional.





Conclusión

El proyecto logró su propósito central: demostrar que la práctica del deporte y una alimentación saludable son pilares esenciales para el desarrollo integral de los jóvenes, dejando una huella positiva en su estilo de vida y proyectando una comunidad educativa más consciente y comprometida con su bienestar.

Bibliografía

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
Organización mundial de la Salud (OMS). (2020). Actividad física.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Villamizar Villamizar, L. J., & Meneses Rueda, E. (2024). Proyecto de aula: ÁMATE + (Supera tus Límites). Colegio La Salle Bucaramanga.