



# Development of healthy habits in Primary Education

## *Desarrollo de los hábitos saludables en educación primaria*

Lledó-Fernández, E.<sup>1</sup>; Mohammad-Akeel-Serrano, F.<sup>2</sup>

### Resumen

**Introducción:** Hoy en día ha aumentado la tasa de sobrepeso, al igual que también se ha visto afectado la disminución de la práctica de deportes y un desconocimiento por lo que se está comiendo. De este modo, desde la Educación física, conjuntamente con el resto de materias, hay que trabajar para que los escolares adquieran buenos hábitos saludables mediante una manera poco convencional, como es hacerlo a través de una gymkhana. **Objetivos:** Desarrollar los buenos hábitos en alumnos de primaria y aprender de forma lúdica y amena. **Métodos:** A través de una sesión de Educación física. **Resultados y discusión:** Tras realizar la sesión, se pretende que los alumnos hayan aprendido unos hábitos saludables mediante una gymkhana. **Conclusiones:** Concienciar a los alumnos de que adquieran buenos hábitos, puesto que tiene efectos positivos en los ámbitos personales, emocionales y académicos, y que se puede aprender de forma diferente como puede ser a través de la gymkhana.

**Palabras clave:** Alimentación, ejercicio, hábitos saludables, gymkhana, educación primaria.

### Abstract

**Introduction:** Nowadays, the rate of overweight in children has increased, as well as the decrease in sports and a lack of knowledge about what is being eaten. Thus, from Physical Education, together with the rest of the subjects, work must be done so that schoolchildren acquire good healthy habits through an unconventional way, such as doing it through a gymkhana. **Aim:** Developing good habits in primary school students and learning in a playful and enjoyable way. **Methods:** Through a physical education session. **Results & discussion:** After completing the session, it is intended that the students have learned healthy habits through a gymkhana. **Conclusions:** Raise students' awareness of good habits, since it has positive effects in personal, emotional and academic areas, and that you can learn in a different way, such as through gymkhana.

**Keywords:** Diet, exercise, healthy habits, gymkhana, primary education.

**Tip:** Proposal **Section:** Physical activity and health

Author's number for correspondence: - Sent: 04/2020; Accepted: 05/2020

<sup>1</sup> Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España – Eva Lledó-Fernández, [eva.llfdez8@gmail.com](mailto:eva.llfdez8@gmail.com), ORCID <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

<sup>2</sup> Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España – Fatmeh Mohammad-Akeel-Serrano, [fatimaserrano47@gmail.com](mailto:fatimaserrano47@gmail.com), ORCID <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>



## Desenvolvimento de hábitos saudáveis no ensino fundamental

### Resumo

**Introdução:** Hoje, a taxa de excesso de peso aumentou, como também foi afetada pela diminuição dos esportes e pela falta de conhecimento sobre o que você está comendo. Assim, a partir da educação física, juntamente com o restante das disciplinas, é necessário trabalhar para que os alunos adquiram bons hábitos saudáveis de maneira não convencional, como por meio da gincana. **Objetivos:** Desenvolva bons hábitos nos alunos do ensino fundamental e aprenda de maneira divertida e divertida. **Métodos:** Através de uma sessão de educação física. **Resultados e discussão:** Após concluir a sessão, pretende-se que os alunos aprendam hábitos saudáveis através de uma gincana. **Conclusões:** Aumentar a conscientização dos alunos sobre os bons hábitos, uma vez que tem efeitos positivos nas áreas pessoal, emocional e acadêmica, e que pode ser aprendido de maneira diferente, como na gincana.

**Palavras-chave:** dieta, exercício, hábitos saudáveis, gincana, educação primária.

Citar así:

Lledó-Fernández, E., & Mohammad-Akeel-Serrano, F. (2021). Development of healthy habits in Primary Education. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 5(2), 146-160. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4231310>



## I. Introduction / Introducción

En la actualidad, los hábitos saludables es un tema que está a la orden del día. Tanto es así que existe una gran preocupación por el tipo de alimentación que ingieren los niños y si estos son realmente conscientes de lo que están tomando y si esos alimentos son beneficiosos para ellos. Los hábitos saludables no es solo la alimentación, sino también la práctica de deporte habitualmente, pero se está viendo que a día de hoy son menos los niños que ya no realizan tanto ejercicio físico, favoreciendo a que la tasa de sedentarismo se eleve. De este modo, la tasa de sobrepeso ha aumentado en edades muy tempranas en los últimos años, llegando al punto de que los alumnos no son conscientes de los efectos que pueden tener en sus vidas los malos hábitos, puesto que como dice Areiniega (2002) *“la obesidad es la enfermedad nutricional más habitual y un claro problema de salud en la sociedad actual”*. También destacar lo que afirma la Organización Mundial de la salud (OMS) (2003) acerca de este tema *“[...] los principales agentes que conforman la salud están íntimamente relacionados a [...] una correcta alimentación, practicar ejercicio físico regularmente y mantener un peso apropiado de manera constante es una buena forma de preservarse de un gran número de enfermedades crónicas”*.

Algunos autores han realizado investigaciones acerca de los hábitos saludables, la capacidad física y el rendimiento académico, estableciendo una gran relación entre ellos, además de una gran preocupación por ellos, puesto que están apareciendo grandes problemas de la salud a edades muy tempranas con respecto a la obesidad, otras relaciones con enfermedades físicas o enfermedades mentales (Dix et al. 2012). Otro factor a destacar es el tipo de alimentación que ingieren los escolares, la cual puede llegar a ser un problema si no se les enseña a los alumnos a llevar una dieta equilibrada, pero también realizando ejercicio físico habitualmente (Benarriche, Pérez y Perales, 2011). Es gracias a la escuela que los alumnos consiguen una mayor sensibilización con respecto a los alimentos con la finalidad de favorecer y como una forma de prevención de enfermedades crónicas desde edades tempranas (Rosen, Lim, Felt, Carrier, Cheever, Lara-Ruiz et al., 2014). Siendo de igual importancia la práctica de actividad física, la cual es otra de las bases fundamentales de los hábitos saludables (Rosen, Lim, Felt, Carrier, Cheever, Lara-Ruiz et al., 2014; Baranowski, Thompson y Buday, 2011). El ejercicio permite que la salud mejore de una forma positiva (Muros, Cofre-Bolados, Salvador-Pérez, Castro-Sánchez, Valdivia-Moral y Pérez-Cortés, 2016, Manchola-González, Bagur-Calafat y Girabent-Farrés, 2017).

En la ley actual, LOMCE o ley orgánica, de 9 de diciembre de 2013, para la mejora de la calidad educativa, manifiesta la importancia de educar para la salud a lo largo de toda la etapa educativa, teniendo como asignaturas importantes para desarrollarla la Educación física y las Ciencias naturales. Asimismo, se estaría trabajando transversalmente dicho contenido en ambas asignaturas a la vez, de esta



manera se está reforzando con más hincapié el contenido a dar. Por un lado, a través de la Educación física se transmiten unos valores y actitudes que desarrollan la salud como algo transversal, como es el tratamiento del bienestar y la salud del alumnado. Por tanto, dicha asignatura, según Rosell y Alfonso (2014), tiene como objetivo el desarrollo de los hábitos saludables relacionados con la salud. Otro objetivo a destacar es argumentado en la Orden del 17 de marzo de 2015 en el currículo de Andalucía *“Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados [...], a la salud y al bienestar personal, [...], apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.”*. Por otro lado, según la asignatura de Ciencias naturales, fomentar la salud es algo primordial, enseñando desde lo más básico hasta lo más complejo de los alimentos a lo largo de toda la etapa de primaria, además de todos los hábitos saludables como descansar las horas necesarias o cuidar la higiene postural. Uno de los objetivos primordiales de las Ciencias naturales es:

*“[...] comprender aspectos básicos del funcionamiento del cuerpo humano, [...] consecuencias para la salud individual y colectiva, valorando los beneficios que aporta adquirir hábitos saludables diarios como el ejercicio físico, la higiene personal y la alimentación equilibrada para una mejora en la calidad de vida, mostrando una actitud de aceptación y respeto a las diferencias individuales”.*

A la hora de trabajar los hábitos saludables se suele hacer de manera tradicional, dando clases magistrales, siendo aburrido para los escolares. De este modo, se ha planteado una gymkhana, una manera poco convencional de desarrollar unos contenidos, demostrando que a través de los años que una de las mejores maneras de aprender es jugando. Por este motivo, jugar conlleva un mayor nivel de implicación en la tarea a realizar, siendo una forma lúdica con lo que respecta a la hora de aprender, consiguiendo, así, que los niños se diviertan estudiando una serie de contenidos. Especialmente en Educación física al ser una de las asignaturas donde más se fomentan los contenidos de los hábitos saludables, al estar constantemente realizando actividad física y estar en movimientos en todo momento. Como dice Durall, Gros, Mainam Johnson y Adams (2012). *“el uso de estrategias de juego se hace extensible a cualquier campo de la formación y la educación puesto que fomenta la personalización y la contextualización del aprendizaje”*. A través de la gymkhana se consiguen desarrollar los aspectos físicos, culturales y recreativos, en la cual se tiene que realizar un recorrido ya establecido previamente, donde habrá ciertas estaciones en dicho recorrido, en las cuales tienen que encontrar una serie de pistas o tienen que resolver unas pruebas, estando, así, en constante movimiento (Cobo, 2010).

Como ya hemos dicho anteriormente, según la Orden del 17 de marzo de 2015, se tendrán en cuenta las asignaturas de Educación física y Ciencias naturales, en la cual se encuentran los bloques de “La



educación física como favorecedora de la salud” y “El ser humano y la salud”, respectivamente en cada caso. A partir de lo que pide el currículo, se ha desarrollado una unidad didáctica donde el principal protagonista sean los hábitos saludables. Aunque cabe destacar, que esta unidad didáctica se desarrollara cuando se esté dando los contenidos de salud en Ciencias naturales, de esta manera, se está haciendo más hincapié a que los niños adquieran con mayor facilidad y favoreciendo a que relacionen contenidos de la salud.

De este modo, una de las grandes tareas que tiene la escuela es favorecer la práctica de actividad física, más si cuentan con la ayuda de la familia. Esta inquietud surge a raíz de la desatención de seguir unos buenos hábitos saludables (Abalde Amoedo y Pino Juste, 2017). Tanto es así que se pretende que los alumnos desde edades tempranas se fomente la adquisición de unos hábitos saludables, a partir de estas situaciones donde resultan eficaces que los niños posean dichos hábitos obteniendo mejores resultados dentro de la escuela (Paz y María, 2002). Destacar que, gracias al deporte, los niños llegan a mejorar en aquellos factores como en los psicólogos, afectivos, cognitivos, sociológicos, sexuales y físicos, de este modo, logrando que se mejoren en las capacidades cognitivas, afectando positivamente en el rendimiento académico de los escolares (Gálvez-Casas et al., 2015). Añadir también lo que mencionan los autores Cancela, Ayán y Sanguos (2016) acerca del rendimiento y la condición física “*esto demuestra que el deporte y la actividad física benefician a los jóvenes, desde la edad escolar, mejorando sus resultados académicos*”. A través de los juegos es una de las maneras más sencillas, amenas y lúdicas a la hora de conseguir nuevos conocimientos acerca de cualquier tema que se quieren enseñar, puesto que es una herramienta muy potente dentro de la educación. Tanto es así, que los juegos son una mera interacción entre el aprendizaje y los alumnos, con ayuda de los compañeros, al igual que la resolución de problemas, además a que los alumnos pierdan el miedo a equivocarse (Durall, Gros, Maina, Johnson y Adams, 2012). Tanto es así, desde los centros educativos poseen la labor que tienen los docentes es favorecer buenos hábitos dentro de la salud en los niños, fomentando la adquisición de actitudes y valores saludables para la vida diaria, debido a que la educación es el pilar fundamental para la prevención y consolidación de unos nuevos hábitos en el alumnado (Fuentes, 2011).

La motivación juega un papel clave en la escuela y a la hora de aprender nuevos contenidos porque incrementa el esfuerzo en los alumnos, el trabajo cooperativo, a controlar el ego, el rendimiento, viéndose beneficiado y reconocimiento social (Newton y Duda, 1993, Chacón, Zurita, Castro, Espejo, Martínez y Pérez, 2017). Los escolares con una motivación intrínseca ejecutan a lo largo de su vida continuamente están, evitando que caigan en el abandono, lo que conlleva a que mejore la salud (Atkins, Johnson, Force y Petrie, 2015, Guillet, Vallerand, Amoura y Baldes, 2010). Por lo que la motivación con respecto a la realización de deporte y de los hábitos saludables y la disminución del ocio digital



sedentario (Atkis, Johnson, Force y Petrie, 2015). Asimismo, el papel del docente, especialmente, el de Educación física dentro del colegio con respecto a la motivación y el deporte que deben practicar desde edades tempranas se deben favorecer desde el colegio.

### ***I.1.Aims / Objetivos:***

Los objetivos que se pretender desarrollar en esta investigación son los siguientes:

- Desarrollar los buenos hábitos en alumnos de primaria.
- Aprender de forma lúdica y amena.
- Conocer hábitos de vida saludable.
- Realizar diferentes desplazamientos.
- Trabajar las condiciones físicas.
- Fomentar la cooperación.
- Respetar a los compañeros.
- Respetar el material.
- Acatar las reglas.
- Jugar limpio.

## **II. Methods / Material y métodos**

### **2.1. Diseño y participantes.**

Esta propuesta didáctica forma parte para que los docentes la lleven a cabo en los centros educativos, más concretamente, dentro de la asignatura de Educación física. Y como hemos mencionado anteriormente, se llevaría a cabo al mismo tiempo que se estén dando los contenidos de salud en Ciencias Naturales.



### **2.2. Instrumentos.**

Para llevar a cabo esta propuesta didáctica se tendrá en cuenta la unidad didáctica de la salud, la cual estará compuesta por tres sesiones, las cuales son:

- **Sesión 1:** Nos adentramos en la salud.
- **Sesión 2:** Nos cuidamos.
- **Sesión 3:** Real Food.

En esta investigación se mostrará solamente en la última sesión, llamada Real Food, la cual se mostrará a continuación:

**Lledó-Fernández, E. y Mohammad-Akeel-Serrano, F. (2021).** Development of healthy habits in Primary Education. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 5(2): 146-160. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4231310>  
**ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789**

Nombre sesión: GYMKANA REALFOOD		Curso: 6º	N.º alumnos: 35	
<b>OBJETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer hábitos de vida saludable.</li> <li>Realizar diferentes desplazamientos.</li> <li>Trabajar la fuerza.</li> <li>Trabajar la resistencia.</li> <li>Trabajar la velocidad.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer hábitos de vida saludable mediante la gymkana.</li> <li>Realizar diferentes desplazamientos a través de las pruebas de la gymkana</li> <li>Trabajar la fuerza a través de las pruebas de la gymkana.</li> <li>Trabajar la resistencia a través de las pruebas de la gymkana.</li> <li>Trabajar la velocidad a través de las pruebas de la gymkana.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar la cooperación.</li> <li>Respetar a los compañeros.</li> <li>Respetar el material.</li> <li>Acatar las reglas.</li> <li>Jugar limpio.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de hábitos de vida saludable.</li> <li>Realización de diferentes desplazamientos.</li> <li>Trabajo de la fuerza.</li> <li>Trabajo de la resistencia.</li> <li>Trabajo de la velocidad.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de hábitos de vida saludable mediante la gymkana.</li> <li>Realización de diferentes desplazamientos a través de las pruebas de la gymkana.</li> <li>Trabajo de la fuerza a través de las pruebas de la gymkana.</li> <li>Trabajo de la resistencia a través de las pruebas de la gymkana.</li> <li>Trabajo de la velocidad a través de las pruebas de la gymkana.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomento de la cooperación.</li> <li>Respeto a los compañeros.</li> <li>Respeto al material.</li> <li>Acatamiento de las reglas del juego.</li> <li>Juego limpio.</li> </ul>
	<b>Tº</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>M</b>	<b>REPRESENTACIÓN</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	5'	<b>1. Movilidad articular:</b> Se llevará a cabo el calentamiento de diferentes extremidades del cuerpo. Se calentarán los tobillos, rodillas, cintura, muñecas, codos, hombros y cuello.	AT	
	10'	<b>2. El vampiro vegetariano.</b> Se la quedan cuatro personas con un aro, los cuales serán los vampiros que se alimentan de tomates que son el resto de compañeros. Cada vez que pillen un tomate con el aro, los absorberán, dejándolo sentado en el suelo. La forma que tienen los tomates de volver al juego, es que un compañero suyo lo riegue de forma simbólica.	AT	

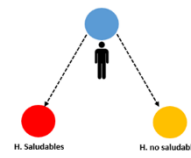
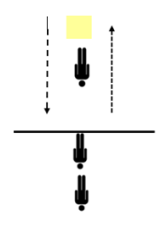





ESHPA  
Education, Sport, Health and Physical Activity

		<p><b><u>Variantes:</u></b> reducción de espacio, se añaden más vampiros dándole una pelota de goma espuma y si les toca a los tomates se la quedan.</p> <p><b><u>EXPLICACIÓN:</u></b> La gymkana consiste en realizar una serie de pruebas para conseguir completar un registro de puntuación, la cual será rellenada por los grupos a medida que vayan superando las distintas pruebas de la gymkhana. Los participantes representarán el color de una fruta: morado/uva, amarillo/limón, naranja/naranja, rojo/tomate y verde/melón. Además, no solo se hará falta obtener los puntos para alcanzar el primer puesto, sino que también al final se rellenará un cuadernillo para ver que han aprendido a lo largo de la gymkhana, esto ayudará a conseguir el primer puesto. Los grupos se realizarán de forma enumerada del 1 al 5. <b><u>Sistema de puntuación:</u></b> En cada prueba los grupos de la gymkana obtendrán una serie de puntos que será recontados tras la vuelta a la calma, el equipo que más puntos obtenga será recompensado con un diploma.</p>		
PARTE PRINCIPAL	8º	<p><b><u>3. Colesterol.</u></b> Los equipos que se hayan formado en la gymkana tendrán que conseguir transportar el oxígeno (pelotas pequeñas) al corazón (caja puesta al otro lado). Para transportarlos, el grupo tendrá que ir encima en una colchoneta sin tocar el suelo y si alguno de los integrantes lo toca deberá de comenzar de nuevo.</p> <p><b><u>Variantes:</u></b> Si hay demasiada dificultad con una colchoneta se introducirá otra.</p>	AT	
	8º	<p><b><u>4. A por la comida sana.</u></b> En este juego, se colocará un corcho el cual va a contener globos de distintos tamaños. Los globos de mayor tamaño contendrán alimentos no saludables. Por el contrario, los globos de menor tamaño tendrán alimentos saludables. El equipo tendrá que coger a uno de sus integrantes haciendo la “sillita de la reina” para que, al llegar a la línea de tiro, el que está subido lance. El equipo tendrá que ir separando los alimentos no saludables de los saludables. Una vez que tenga el papel, dirá el nombre del alimento y el resto del grupo deberá decir si es saludable o no saludable.</p> <p><b><u>Variantes:</u></b> el que tira puede tirar de diferentes formas, desplazamientos en zigzag mediante conos.</p>	AT	
	8º	<p><b><u>5. Contra el sobrepeso.</u></b> Los grupos de la gymkana tendrán que ir de mitad del campo a la otra mitad, transportando una pelota. Para ello, el grupo debe formar un círculo e intentar que el balón no toque el suelo. Si el balón cae al suelo, deben comenzar de</p>	AT	



PARTE PRINCIPAL		nuevo. <b>Variantes:</b> se realizarán diferentes desplazamientos.		
	8'	<b>6. ¿Saludable o no saludable?</b> Este juego consiste en una selección de hábitos saludables y no saludables. En un lado del campo se dispondrán dos cubos vacíos. En uno pondrá saludable y en otros no saludables. Al otro lado habrá un cubo más grande el cual contiene hábitos de vida saludable y no saludable. El grupo tendrá que clasificarlos haciendo diferentes desplazamientos en el menor tiempo posible. <b>Variantes:</b> desplazamientos imitando animales, deportes.	AT	
	8'	<b>7. Preparamos un Gazpacho:</b> En este juego los alumnos tendrán que preparar un gazpacho. Para ello, los ingredientes se encontrarán en diferentes cajas. Este juego es una carrera de relevos en la cual tendrán que ir hasta unas cajas en las que se encontrarán diferentes alimentos, unos serán del gazpacho y otros no. Realizarán diferentes desplazamientos para obtener los alimentos. Si cuando acabe el tiempo tienen la receta del gazpacho ganan dos puntos y en caso de no tener todos obtendrán un solo punto. Los ingredientes son el tomate, pimiento verde, cebolla, pepino y ajo. <b>Variantes:</b> si son muchos en el grupo irán en parejas o tríos.	AT	
V.C	5'	<b>8. Rellenamos el cuadernillo:</b> Al finalizar la parte principal, para bajar las pulsaciones, rellenarán un cuadernillo relacionado con el contenido de la salud. Lo tendrán que hacer es responder por grupos a las preguntas o retos que hay en el cuadernillo.	AT	

## ESPACIO

 Pabellón de Cartuja. 

 Campo de fútbol de Cartuja. 


## MATERIAL

**Calentamiento:** Aros y pelotas de goma espuma.

**Parte Principal:** Pelotas pequeñas, cajas, colchonetas, conos, corchos, globos, dardos, fotos de alimentos, pelotas de yoga, cubos, papeles con nombres de alimentos y papeles con hábitos de vida saludables y no saludables.

**Vuelta a la calma:** Pegamento, pirámides y mapa del espacio de la gymkana.



<b>COMPETENCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia Social y Cívica.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Competencia lingüística.</li> <li>• Aprender a Aprender.</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
Observación directa.

### III. Results / Resultados

Tras realizar la sesión, se espera que los alumnos hayan adquirido una serie de conocimientos relacionados con la salud según el currículo a través de juegos, favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje significativa.

En definitiva, con lo que respecta a la evaluación se realizará mediante la observación directa, un cuadernillo de la salud y una tabla de puntuación. Por un lado, la tabla de puntuación se utilizará para ir registrando la puntuación que obtengan cada equipo a medida que vayan pasando en cada estación, donde finalmente cada grupo ira consiguiendo una puntuación, según lo que requiere cada estación. Por tanto, al final se tendrán que sumar todos los puntos y el equipo que consiga será quien gane la gymkhana, aunque todos puedan disfrutar de un premio entre todos los participantes. Para ello se tendrá en cuenta una tabla para la puntuación donde se registrarán toda la puntuación que consigan los equipos. Finalmente, en el cuadernillo se le entregará un cuadernillo a cada equipo, en donde tendrán que responder a una serie de respuestas, investigar y relacionar conceptos acerca de la salud, para comprobar lo que han aprendido a lo largo de la propuesta didáctica.

Estaciones	TOMATE	UVA	NARANJA	LIMON	MELÓN
<b>Colesterol</b>					
<b>A por la comida sana</b>					
<b>Contra el sobrepeso</b>					
<b>¿Saludable no saludable?</b>					



<b>Preparamos un gazpacho</b>					
<b>TOTAL</b>					

#### IV. Discussion / Discusión

El objetivo de esta propuesta didáctica es favorecer a los alumnos de educación primaria que van adquiriendo a lo largo de toda la etapa educativa unos conocimientos saludables y que apliquen y perduren. De este modo, se pretende conseguir tener unos efectos positivos, ya sean a nivel cognitivos, sociales, académicos y familiares.

Esta propuesta didáctica tiene como objetivo que, a través de una sesión poco convencional, donde los alumnos aprenden una serie de contenidos y que se le consoliden. La escuela es una gran favorecedora de la adquisición de conocimientos en todas las asignaturas, al igual que en educación física tiene una gran importancia lo que vayan aprendiendo y lo vayan aplicando en su día a día y teniendo como resultado positivamente en el rendimiento académico (Ruiz, 2009). Cabe destacar lo que afirma Chaddock et al. (2011) *“comprobaron que la actividad física aumenta la formación de nuevas neuronas y estimula factores neurotróficos aumentando el flujo sanguíneo y los niveles de oxígeno en el cerebro que influyen en la plasticidad cerebral”*. Por otro lado, Diamond et al. (2007) afirma que gracias a la actividad física mejoran las funciones cognitivas, trabajando también la memoria y flexibilidad cognitiva, teniendo una gran relevancia dentro del rendimiento académico. Siendo la mejor manera de aprender es a través de los juegos, como se dice en esta propuesta didáctica se ha diseñado una gymkhana, donde se motiva a los alumnos acerca de los hábitos saludables y la realización de actividad física (Erenli, 2012).

Autores como Van Sluijs, McMinn y Griffin (2008) incide al trabajo que realiza al trabajo que tienen que realizar las escuelas y familia acerca del aprendizaje de los hábitos saludables que adquieren los alumnos. También se encuentran autores como Moreno Villares y Galiano (2006) que comentan acerca de la alimentación *“[...]. Precisamente, gracias a la colaboración de las familias, la mejora en la ingesta de frutas ha sido otro de los aspectos más destacados en este trabajo, junto al consumo de refrescos semanal, que ha experimentado descensos más que notables”*. Cabe destacar lo que menciona la OMS (2003) acerca la dieta y lo que se pretende conseguir que los alumnos un equilibrio calórico y un peso saludable, no tomando excesivamente las grasas saturadas, la ingesta de azúcares, consumo de sal, por lo tanto, aumentando la ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales, integrales y frutos secos y siendo importante que se realicen las cinco comidas diarias.

Los alumnos que ingieren los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea, además de practicar



actividad física y disminuyendo las horas que pasan los alumnos delante de una pantalla, disminuyendo así la tasa de sedentarismo (Shi, Tub, Fingers, Chen y Caffrey, 2013). También destacar lo que dicen los autores Camacho Miñano et al. (2013) “*la realización de práctica de deporte a lo largo de las clases, que fomenten la adquisición de conocimientos y habilidades necesarios para la adopción de un estilo de vida saludable, [...]*”.

## V. Conclusions / Conclusiones

Finalmente, tras haber analizado los diferentes aspectos y esto llegan a afectar a la salud de los alumnos y como le llevan a cabo en su día a día, incluso a llegar a afectar en el rendimiento académico de estos. Consiguiendo, de esta manera, que desde la escuela se enseñe de una manera innovadora y lúdica, siendo una manera amena de enseñar una serie de conocimientos. Cabe resaltar que a la salud no se le da la importancia necesaria, por eso vemos que en los últimos años se ha visto que ha incrementado notablemente las tasas de sedentarismo e índice de masa corporal. Además, que la alimentación que ingieren los niños no sea la más adecuada. Es por esto que la preocupación haya aumentado por este tema y que desde la escuela se estén poniendo solución.

Los alumnos tienen que concienciarse, además de llegar a diferenciar, los malos hábitos de los buenos y cómo estos llegan a afectarles personal, emocional y académicamente. A través de juegos lúdicos se transmiten unos conocimientos y cómo los escolares llegan a asimilarlos de una mejor manera. Además de favorecer un estilo de vida menos sedentaria.

## VI. Acknowledgements / Agradecimientos

## VII. Conflict of interests / Conflicto de intereses

## VIII. References / Referencias

Abalde Amoedo, N. y Pino Juste, M. Familia, escuela y adherencia a la dieta mediterránea en infancia y adolescencia. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 2017, 5, 212-217.

Arciniega, S. C. Definición y criterios de obesidad. *Clinical Nutrition Journal*, 2002, 5(4), 236-40.

Atkins M, Johnson D, Force E, Petrie T. Peers, parents and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychol Sport Exerc* 2015;16(3):170-80.

**Lledó-Fernández, E. y Mohammad-Akeel-Serrano, F. (2021).** Development of healthy habits in Primary Education. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 5(2): 146-160. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4231310>  
**ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789**



Baranowski T, Baranowski J, Thompson D, Buday R. Behavioral Science in Video Games for Children's Diet and Physical Activity Change: Key Research Needs. *Journal of Diabetes Science and Technology* 2011;5(2):229-33.

Benarroch, A., Pérez. S., y Perales, J. Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento de diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2011, 9, 1219-1232.

Camacho-Miñano, M. J., García, E. F., Rico, E. R., & Ángel, J. B. La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención/ The role of Physical Education in the promotion of health-oriented physical activity in adolescence: a systematic review of intervention programs. *Revista Complutense de Educación*, 2013, 24(1), 9.

Cancela, J.M., Ayan, C., Sanguos, M.J. Relación entre la condición física y rendimiento académico en matemáticas y lenguaje en estudiantes españoles en educación secundaria: un estudio longitudinal. *CCD. Cultura\_Ciencia\_Deporte*. 2016, 11 (31) 7-16.

Chacón R, Zurita F, Castro M, Espejo T, Martínez A, Pérez, A. Motivational climate in sport and its relationship with digital sedentary leisure habits in university students. *Saude Sociedade* 2017;26(1):29-39.

Chaddock, L., Pontifex, M. B., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. A review of the relation of aerobic fitness and physical activity to brain structure and function in children. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2011, 17, 1-11.

Cobo, A. (2010). *La interdisciplinariedad a través de las Gymkhanas*. Madrid: Visión Libros.

Córdoba Caro, L. G., García Preciado, V., Luengo Pérez, L. M, Vizquete Carrizosa, M. y Feu Molina, S. Influencia de las variables sociofamiliares y culturales en el rendimiento académico en la asignatura de Educación Física. *Revista española de Educación Física y Deportes: REEFD*, 2011, 395. 82-97.

Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J., & Munro, S. preschool program improves cognitive control. *Science*, 2007, 318(5855), 1387- 1388.

Dix, K. L., Slee, P. T., Lawson, M. J., y Keeves, J. P. Implementation quality of whole-school mental health promotion and students' academic performance. *Child and adolescent mental health*, 2012, 17(1), 45-51.

Durall, E., Gros, B., Maina, M., Johnson, L. y Adams, S. (2012). *Perspectivas tecnológicas: educación superior en Iberoamérica 2012-2017*. Austin, Texas: The New Media Consortium.



Erenli, K. The impact of famification- reconmmending education escenarios. *International Journal of emerging technologies in Learning*, 2012, 8, 15-21.

Fuentes, I. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de educación secundaria obligatoria de Jerez de la Frontera (Cádiz)*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada.

Gálvez-Casas, A., Rodríguez García, P. L., García-Cantó, E., Rosa Guillamón, A., Pérez-Soto, J. J., Marcos, L. T., y López, P. T. Capacidad aeróbica y calidad de vida en escolares de 8 a 12 años. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 2015, 27(5), 239-245.

Guillet N, Vallerand RJ, Amoura S, Baldes B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 2010;11(2):155-61.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

Moreno Villares, J. M. y Galiano, M. J. La comida familiar: algo más que comer juntos. *Acta Pedátrica Española*, 2006, 64, 11, 554-558.

Muros J, Cofre-Bolados C, Salvador-Pérez S, Castro-Sánchez M, Valdivia-Moral P, Pérez-Cortés A. Relación entre nivel de actividad física y composición corporal en escolares de Santiago (Chile). *Journal of Sport and Health Research* 2016;8(1): 65-74.

Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

Organización Mundial de la salud. (2003). Dieta.

Newton M. L., Duda J. L. The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1993;15(1):172-83.

Paz, M., & María, L. (2002). Cuadernillos para la reflexión pedagógica. Estilos de vida saludable. Gobierno de Chile. Ministerio de Educación.

Real Decreto 126/2014, *Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa*. Currículo básico Educación Primaria.

Rosell, L. R., y Alfonso, M. Á. S. Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2014, 25, 186-191.

Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L.M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., et al. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative



ESHPA

Education, Sport, Health and Physical Activity

health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior* 2014; 35:364-75.

Ruiz, C. The effective schools: a multilevel study of explanatory factors of the school performance in the area of mathematics. *Revista de Educación*, 2009, 348, 355-376.

Salvador Pérez, F., Muros Molina, J. J., Gámiz Sánchez y Zurita, F. Systematic review of the relationship of healthy life habits in childhood and adolescence and its influence on health. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 2019, 3(2): 307-323.

Van Sluijs, E. M., McMinn, A. M. y Griffin, S. J. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Journal of sports medicine*, 2008, 42, 8, 653-657.

World Health Organization (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Ginebra: World Health Organization.