



Facultad de Educación  
**Universidad** Zaragoza

“ARTISTAS DE NUESTRA VIDA”: UNA PROPUESTA DE  
INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y MEJORA DE  
LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESCOLARES DE 4º DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA

"ARTISTS OF OUR LIFE": AN INTERVENTION PROPOSAL  
FOR THE PROMOTION AND IMPROVEMENT OF  
HEALTHY HABITS IN 4TH GRADE PRIMARY  
SCHOOLCHILDREN

TRABAJO FIN DE GRADO

CURSO 2020/2021

Autor

Alfonso Jiménez Orcajo

Directora

Berta Murillo Pardo

MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

## Índice:

### *Resumen*

1.Introducción y justificación.....	Pág. 5
2.Marco teórico	
2.1 Promoción de hábitos saludables: “¿A qué llamamos hábitos saludables?”	
2.1.1. Actividad física.....	Pág. 6
2.1.2. Alimentación saludable.....	Pág. 13
2.1.3. Hábitos de sueño.....	Pág. 18
2.1.4. Desplazamiento activo hacia y desde el centro escolar.....	Pág. 21
2.2. Importancia del centro educativo en la promoción de hábitos saludables.....	Pág.22
2.2.1. Oportunidades del centro escolar y la comunidad educativa para la promoción de hábitos saludables.....	Pág. 24
2.2.2. Programas o guías de promoción de hábitos saludables en los centros educativos	
2.2.2.1. Programas o guías de promoción de hábitos saludables en los centros educativos a nivel Aragón.....	Pág. 28
2.2.2.2. Programas o guías de promoción de hábitos saludables en los centros educativos a nivel nacional.....	Pág. 30
2.2.3. La asignatura de Educación Física como principal impulsora para la promoción de hábitos saludables.....	Pág. 31
2.3. Estrategias de intervención para trabajar la promoción de hábitos saludables tanto dentro del centro educativo como fuera de este.....	Pág. 36
2.3.1. Estrategias de intervención dentro del centro educativo.....	Pág. 37
2.3.2. Estrategias de intervención fuera del centro educativo.....	Pág. 38
3. Objetivos e hipótesis.....	Pág. 40
4. Metodología	

4.1. Diseño de estudio.....	Pág. 41
4.2. Participantes.....	Pág. 41
4.3 Variables e instrumentos.....	Pág. 42
4.4 Procedimiento.....	Pág. 43
4.5. Análisis de datos.....	Pág. 44
5. Propuesta de intervención	
5.1. Diseño de la intervención.....	Pág. 45
5.2. Objetivo de la propuesta.....	Pág. 46
5.3. Desarrollo de la intervención.....	Pág. 46
5.4. Temporalización.....	Pág. 49
6. Resultados	
6.1. Resultados en relación a la actividad física.....	Pág. 53
6.2. Resultados en relación a la alimentación saludable.....	Pág. 54
6.3. Resultados en relación a los hábitos de sueño.....	Pág. 57
6.4. Resultados en relación al desplazamiento activo.....	Pág. 59
7. Discusión.....	Pág. 60
8. Conclusiones.....	Pág. 65
9. Valoración personal.....	Pág. 67
10. Referencias bibliográficas.....	Pág. 69
11. Anexos.....	Pág. 72

## *Resumen*

El presente estudio que se presenta tiene una finalidad de intervención y de pretest y postest en relación a cuatro determinantes de la salud (niveles de actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo) de un grupo de escolares. Se persigue identificar estos cuatro determinantes de la salud en cuatro vías de cuarto de Educación Primaria de un centro zaragozano. El estudio utiliza una metodología cuantitativa, a partir de un cuestionario administrado a 78 alumnos/as antes y después de la propuesta de intervención. De esta manera, esta propuesta de intervención está encaminada a conseguir una promoción y mejora de los hábitos saludables de nuestros educandos, orientando a estos hacia un estilo de vida activo, saludable y sostenible en el tiempo. Los resultados revelan que, mediante un trabajo constante y un delicado proceso de concienciación, empoderamiento y toma de acción, el alumnado, claro protagonista de la intervención, logró un aumento en su actividad física cotidiana, mejoró su consumo alimenticio, limitando la ingesta de alimentos ultraprocesados, perfeccionó sus hábitos de sueño y aumentó su predisposición hacia la movilidad activa.

Palabras clave: hábitos saludables, actividad física cotidiana, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo, determinantes de la salud, Educación Primaria

## *Abstract*

The present study has an intervention, pre-test and post-test purpose in relation to four determinants of health (levels of physical activity, healthy eating, sleep habits, active mobility) in a group of schoolchildren. The goal is to identify these four determinants of health in four fourth grade primary school pupils in a school in Zaragoza. The study uses a quantitative methodology, based on a questionnaire administered to 78 pupils before and after the intervention proposal. In this way, this intervention proposal is aimed at promoting and improving the healthy habits of our students, guiding them towards an active, healthy and sustainable lifestyle over time. The results reveal that, through constant work and a delicate process of awareness-raising, empowerment and taking action, the pupils, the clear protagonist of the intervention, achieved an increase in their daily physical activity, improved their dietary consumption by limiting the intake of ultra-processed foods, perfected their sleep habits and increased their predisposition towards active mobility.

Keywords: healthy habits, daily physical activity, healthy eating, sleep habits, active travel, determinants of health, Primary Education

## Introducción y justificación

Este estudio está condicionado por la consecuencia de la pandemia mundial del siglo XXI, en este caso, el sedentarismo, apreciándose una disminución o falta de hábitos saludables (por ejemplo; actividad física, ingesta de alimentos ultraprocesados, falta de descanso, períodos de inactividad) en la población escolar, siendo esto no sólo una de las principales causas de sobrepeso y obesidad infantil, sino también en el desarrollo físico, intelectual, social...

Por tanto, según la OMS, la causa fundamental del sobrepeso y de la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías quemadas. Este desequilibrio se produce como resultado de dos causas; la primera causa, se genera por un incremento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en azúcares, sal y grasa, pero con un gran déficit en vitaminas, minerales y otros micronutrientes; y la segunda se produce por un descenso en la actividad física diaria como consecuencia de la transformación hacia una sociedad más sedentaria (OCRONOS, Editorial Científico Técnica, 2019).

Asimismo, en España, un estudio llevado a cabo por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentario y Nutrición (AECOSAN), conocido con el nombre de ALADINO, en 2015, puso de manifiesto algunos de los factores que impulsan esa obesidad tales como el cambio en los hábitos alimenticios y la disminución de la actividad física. Entre los factores podemos encontrarnos los siguientes; no desayunar, disponer de aparatos electrónicos en la habitación de los niños, ver la televisión más de dos horas al día, dormir menos horas... Todas estas variables inmersas en nuestro día a día se vinculan con un aumento significativo de las tasas de obesidad infantil (OCRONOS, Editorial Científico Técnica, 2019).

## Marco Teórico

### 2.1. Promoción de hábitos saludables: “¿A qué llamamos hábitos saludables?”

Para referirnos a los hábitos saludables, debemos de tener en cuenta una serie de determinantes de la salud como pueden ser la actividad física, la alimentación saludable, los hábitos de sueño, movilidad activa. Estos determinantes de la salud, si se desarrollan de manera adecuada en el día a día, supondrán un cambio en nuestro estilo de vida, evitando o reduciendo los factores de riesgo vinculados a estilos de vida no saludables (FUNDADEPS, 2021). De esta manera, para fomentar estilos de vida saludables, las principales herramientas son la promoción de la salud y la educación para la salud (FUNDADEPS, 2021).

Por tanto, cuando tus hábitos de vida se convierten en unos elementos perjudiciales para nuestra salud, estamos ante grandes factores de riesgo (FUNDADEPS, 2021). Las dietas poco saludables, la inactividad física, la falta de descanso y el estrés psico-social, son algunos de los muchos factores de riesgo que existen o perduran en nuestra sociedad (FUNDADEPS, 2021).

#### 2.1.1 Actividad física

Antes de comenzar a presentar los efectos de la actividad física en la población infantil y en la salud, consideramos importante empezar hablando de su antagonista, en este caso, el sedentarismo, claro factor de riesgo para la salud. Así pues, se puede definir el sedentarismo como un estilo de vida carente de actividad física por parte de la persona. Las personas sedentarias, por tanto, no llegan a las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en relación a la práctica de actividad física diaria.

En la actualidad, este cambio de estilo de vida más inactivo conlleva a un incremento de enfermedades que tienen en su origen las disfunciones metabólicas y fisiológicas que ocasionan la falta de actividad física como pueden ser la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiorrespiratorias, el síndrome metabólico, alteraciones fisiológicas y biológicas que afectan a nuestra salud (Veiga, Martínez, 2007).

Podemos comentar que los niveles de actividad física, aparte de estar influenciados por el sedentarismo, considerada la enfermedad global del siglo XXI, están también influenciados por los valores culturales. En la mayoría de países, las niñas, las mujeres,

tercera edad, los grupos desfavorecidos y personas con discapacidades y enfermedades crónicas, tienen menos oportunidades de acceder y participar en programas seguros, asequibles y apropiados donde las personas pueden ser físicamente activos (Veiga, Martínez, 2007).

Por ello y alejándonos del sedentarismo, sobre la década de los años 80, las evidencias científicas han crecido de manera exponencial, confirmando que la actividad física produce un gran impacto beneficioso para la salud. La OMS (2020), considera que la actividad física tiene importantes numerosos beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, mejora el bienestar general y asegura el crecimiento y desarrollo saludable de los jóvenes.

Cada vez se acumulan más pruebas de que el sedentarismo y la falta de actividad física influyen de manera muy relevante en el desarrollo de diversas enfermedades, por lo que hay que considerar que la actividad física almacena un efecto tanto preventivo como terapéutico en el tratamiento de estas (Veiga, Martínez, 2007). De esta manera, la actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes (OMS, 2020).

Si entramos en materia de definición, la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto energético en reposo. Coincidiendo con esto, todo movimiento que sea capaz de incrementar ese gasto energético en reposo debe ser considerado actividad física” (Veiga, Martínez, 2007). Así pues, se debe considerar actividad física desde el desarrollo de tareas domésticas del hogar, ir andando al supermercado, sacar al perro, hasta practicar cualquier tipo de deporte o modalidad deportiva.

Es decir, la actividad física puede realizarse de multitud de maneras diferentes como anteriormente hemos descrito pudiendo llevarse a cabo tanto en el trabajo como en casa, buscando así diferentes formas activas de recreación. Así que, todas las formas de actividad física pueden aportar grandes beneficios si se desarrollan con regularidad, manteniendo esa adherencia y constancia, teniendo en cuenta también su duración y su intensidad, asegurándose de que sea suficiente.

Partiendo de la definición, la actividad física se caracteriza por una serie de componentes, que son (Veiga, Martínez, 2007):

- El modo; estableciendo el tipo de actividad realizada (caminar, correr, nadar...) junto con el patrón temporal con el que se desarrolla (continuo o intermitente)
- Intensidad; refiriéndonos a la cantidad de trabajo realizado o energía consumida por unidad de tiempo
- Frecuencia; haciendo hincapié en el número de sesiones de actividad física desarrolladas en una semana típica.
- Duración; relacionada con el tiempo de sesión de la actividad

Si partimos de la recomendación de la OMS, esta, considera que la actividad física mínima necesaria en niños y adolescentes es de 60 minutos diarios a una intensidad moderada-vigorosa, reportando un mayor beneficio si se supera este umbral (OMS, 2021).

Para una correcta comprensión de la actividad física moderada y vigorosa, detallaremos su definición y pondremos algunos ejemplos. Por tanto, la actividad física moderada es aquella que aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio, pero aún se puede hablar sin sentirnos que nos falta el aire. Ejemplos de esta actividad serían caminar a paso ligero (más de 6km/h) o ir en bicicleta a una velocidad de 16-19 km/h (Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

Y, la actividad física vigorosa es aquella donde la sensación de calor y sudoración es mucho más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta complicado hablar mientras se practica. Ejemplos podrían ser correr o ir en bicicleta pedaleando de manera efusiva (19-22 km/h) (Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

Además, existen otras organizaciones como la NASPE (Asociación Americana para la Educación Física y el Deporte), que establece una serie de recomendaciones de actividad física para niños y niñas de entre 5 a 12 años. Podemos distinguir cuatro recomendaciones a tener en cuenta (Veiga, Martínez, 2007):

1. Acumulación de unos 60 minutos varias horas al día de actividad física apropiada para su edad la mayoría de los días de la semana. Combinación de actividad física moderada y vigorosa.
2. Participación diaria de varios tramos de 15 minutos de actividad física cada día.

3. Participación en variedad de actividades apropiadas a su edad, compuestas para conseguir múltiples beneficios de salud, condición física, bienestar, rendimiento.
4. Desaconsejar períodos extensos de inactividad en niños y niñas

Las recomendaciones de este tipo de instituciones de reconocido prestigio deberían promoverse o fomentarse desde diferentes ámbitos y contextos, con la finalidad de conseguir y mantener la adherencia a la práctica de actividad física desde la infancia hasta la edad adulta, pasando por la etapa de la adolescencia.

Otro aspecto a destacar sería la condición física orientada a la salud. Esta, se podría definir como la capacidad de realizar diversas actividades de la vida cotidiana con vigor (Veiga, Martínez, 2007). Aquí, es fundamental introducir los componentes de la condición física que están relacionados con un buen estado de salud. Por tanto, los principales componentes a tener en cuenta son; morfológico, muscular, motor, cardiorrespiratorio y metabólico. Estos componentes se acercan más a la condición física orientada a la salud, alejándose del concepto de condición física orientada al rendimiento. Por lo que, buscaremos esa actividad y condición física que provoque un buen estado de salud.

Así pues, centrándonos en la población infantil y adolescente, los efectos de la actividad física resultan más complicados de conocer debido a que esta población suele ser sana. Aunque, estamos en una sociedad donde las cosas están empezando a cambiar.

Asimismo, analizando los efectos de la actividad física en niños/as y adolescentes obtenemos los siguientes (Veiga, Martínez, 2007):

- Favorece la reducción de la grasa corporal y visceral en niños/as y adolescentes con sobrepeso.
- Mejora algunos factores del síndrome metabólico en niños con sobrepeso (nivel de triglicéridos, nivel de insulina y adiposidad)
- Disminuye la presión sanguínea en jóvenes con hipertensión esencial moderada
- Genera un aumento de la capacidad cardiovascular
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular
- Tiene efectos positivos sobre la densidad mineral ósea en edad prepuberal y en estados tempranos de la adolescencia.
- Produce efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión.
- Posee efectos positivos sobre el autoconcepto físico y efectos ligeros sobre el autoconcepto académico.

- Tiene efectos positivos sobre la concentración, la memoria y el comportamiento durante las clases y algunos datos sugieren un incremento relativo del rendimiento académico.

Siguiendo esta misma línea, sería conveniente que, si un niño/a o adolescente realiza actividad física en esa etapa, ese hábito perdurara en el tiempo, consiguiendo que en la edad adulta se mantenga esa práctica de actividad física. A esto se le llama efecto de tracking o persistencia (Veiga, Martínez, 2007).

Por este motivo, la persistencia de los hábitos de actividad física tendrá un efecto directo sobre la salud del adulto. Lo mismo ocurre con las personas sedentarias, es decir, si los niños/as y adolescentes son inactivos en su etapa, probablemente sean inactivos en la etapa adulta. Por tanto, sería un aspecto muy interesante buscar ese efecto de persistencia y revertir la situación en aquellas personas consideradas sedentarias.

Otro recurso o recomendación para la promoción de la práctica de actividad física surge a partir de la pirámide de actividad física y deporte que se expone en la Guía para el profesorado de Educación física; Actividad Física Saludable, Programa Perseo (Veiga,

# La pirámide de Actividad Física y Deporte:

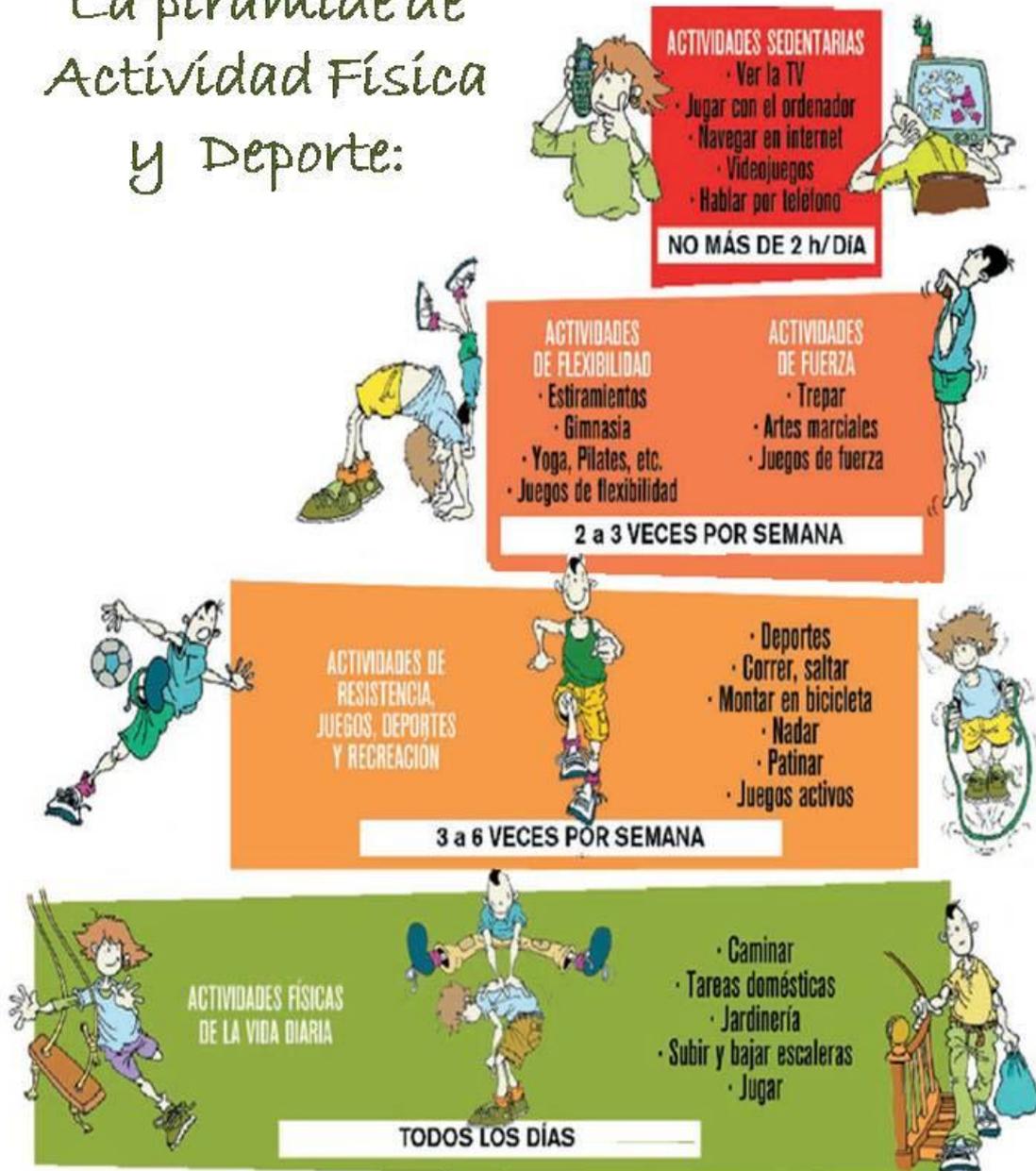


Figura 1: Pirámide de la Actividad Física y Deporte; Fuente: Corbin y Lindsey, 2007

A partir de las evidencias o recomendaciones anteriormente identificadas, la Organización Mundial de la Salud, dentro de su Plan de Acción Global 2018-2030, plantea la necesidad de abordar estos objetivos:

### 1. Crear sociedades activas

Necesitamos de la predisposición de las diversas sociedades con la intención de buscar ese cambio de paradigma en toda la sociedad, mejorando de esta manera, el conocimiento, la comprensión y la apreciación de múltiples beneficios de la actividad física regular, acorde con la capacidad y con todas las edades (World Health Organization, 2018).

### 2. Crear entornos activos

Debemos abordar la necesidad de crear espacios y lugares que promuevan y protejan los derechos de todas las personas, de todas las edades y capacidades, a tener un acceso igualitario a espacios y entornos seguros en sus ciudades y comunidades donde pueden llevar a cabo actividad física de manera regular. (WHO, 2018)

### 3. Crear personas activas

Necesitamos de múltiples escenarios en los cuales un aumento de los programas y oportunidades pueda ayudar a las personas de cualquier edad y capacidad a desarrollar actividad física regular. Los protagonistas de estos proyectos pueden ser individuos, familiares, comunidades. (WHO, 2018).

Si queremos conseguir esto, debemos convertirnos en agentes de cambio, implicando en primer lugar a un pequeño grupo, pudiendo este ser capaz de atraer a grandes colectivos.

De este modo, la actividad física tiene multitud de beneficios y multitud de oportunidades, por lo que debe incluirse en aquellos entornos donde las personas vivan, trabajen y jueguen. Actividades como pasear y montar en bicicleta son medios de transporte activos, los cuales permiten desarrollar actividad física a diario. Promover el deporte y el ocio activo (WHO, 2018)

La actividad física es fundamental en todas las edades, siendo el juego y la recreación claves para la primera infancia, así como para su crecimiento y desarrollo. La educación física de calidad y los entornos escolares pueden proporcionar una enseñanza orientada a la salud con la intención de conseguir un estilo de vida activo y saludable a largo plazo. Además, es importante que los adultos sean físicamente activos y menos sedentarios, tanto en el trabajo como en su vida diaria, beneficiándose así de los beneficios a nivel físico, mental y social. Asimismo, son referentes de los niños y niñas, por lo que han de servir como modelo para la consecución de una vida físicamente activa añadiendo a esto, una adquisición de hábitos saludables. (WHO, 2018)

A parte de esto, dentro de los entornos (centros escolares, comunidad educativa, instituciones deportivas), hay un sinnúmero de oportunidades para las innovaciones digitales, siendo estas de vital importancia para promover y apoyar a personas de cualquier edad a empezar a convertirse en personas activas (WHO, 2018)

### 2.1.2 Alimentación saludable

Dentro de una alimentación saludable, exponemos que los alimentos que se ubican en la base de la pirámide, son alimentos recomendados para ser consumidos frecuentemente debido a que son más saludables para nuestro organismo y ejercen un menor impacto medioambiental. En cambio, aquellos alimentos que se encuentran en la cúspide, es decir, en el otro extremo de la pirámide, son aquellos que se deberían de evitar ya que se caracterizan por producir efectos negativos para nuestra salud y un mayor impacto en el medio ambiente (Rivera et al, 2018)

Los últimos estudios reflejan un exceso de grasa corporal en las personas, entendiendo esta situación como un factor de riesgo (Pujol, 2021). De esta manera, todas las personas, a través de la pirámide alimenticia, podríamos conocer e identificar la procedencia o el aporte que tienen los diferentes grupos de alimentos para nuestro organismo (Pujol, 2021). Utilizar este recurso (pirámide alimenticia) con población joven es una buena forma de comenzar y concienciar sobre la alimentación que deberían de seguir, estableciendo pequeños cambios alimenticios que se orienten hacia esa alimentación saludable y sostenible.

La pirámide que se mostrará a continuación, está planteada como documento divulgativo para la población en general, tratando de representar claramente un modelo alimentario sostenible medioambientalmente y que sea capaz de proporcionar los nutrientes esenciales para conservar un buen estado de salud y prevenir aquellas enfermedades definidas como crónicas. Esta pirámide se encuentra elaborada por el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN).

Esta pirámide consta de tres niveles a los cuales se le acredita un color. En la base, situaremos los alimentos más saludables y sostenibles, y en la cúspide, situaremos aquellos cuya densidad nutricional es menor y con un mayor impacto medioambiental. Así pues, podemos graduar la pirámide alimenticia, siendo la base, el nivel más

sostenible-saludable y la cúspide, el nivel menos saludable-sostenible. En el nivel medio, también se graduará de la misma manera.

De esta manera, la pirámide de la alimentación según CODINAN explica tres niveles (Rivera et al, 2018):

- El primer nivel se asocia al color verde:

Zona consistente de la pirámide y se vincula con aquellos alimentos de origen vegetal y que deben ser consumidos con más frecuencia. En este nivel se colocan las frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales como el arroz, la pasta, el pan, etc., frutos secos, legumbres, y los aceites saludables, siendo el más recomendable el aceite de oliva virgen o virgen extra. Incluimos además el agua como bebida realmente necesaria.

- Nivel intermedio se asocia al color naranja

Se corresponde con los alimentos de origen animal. En este nivel, se incluyen alimentos como la leche y derivados lácteos, huevos, pescados, aves, carnes blancas y rojas.

- Nivel superior (cúspide) en blanco y negro con una señal que indica “evitar el consumo” asociado al color rojo

En este nivel, se ubicarían los alimentos ultraprocesados (los definiremos más adelante), por la necesidad de utilizar cantidades importantes de recursos para su elaboración, su distribución y su comercialización, además de utilizar ingredientes perjudiciales tanto para nuestra salud como para el medio ambiente.

Encontrándose alimentos de esta índole en la pirámide alimenticia, se contempló en un principio, la idea de eliminar este nivel de la pirámide para evitar su consumo dentro de una alimentación saludable. Sin embargo, se decidió incluirlos con la salvedad de que queden separados del núcleo principal de la pirámide con la finalidad de lograr visualmente la claridad de excluirlos de la alimentación habitual (Rivera et al, 2018)

Si nos fijamos en la pirámide de la alimentación expuesta, comentamos que existe una flecha de doble dirección, indicando que los alimentos más cercanos a la base son más saludables y sostenibles y que los alimentos más cercanos a la cúspide son más perjudiciales e insostenibles para el cuerpo y para el medio ambiente (Rivera et al, 2018).

Hay que resaltar el mensaje que acompaña a esta pirámide: “Saludable para ti, respetuosa con el planeta”. Asimismo, se añaden dos definiciones esenciales que veremos a continuación:

“CODINAN define una alimentación saludable para el ser humano y sostenible para el planeta, como aquella que se basa en alimentos de origen vegetal, modera el consumo de alimentos de origen animal y evita y prescinde del consumo de bebidas alcohólicas y de alimentos ultraprocesados” (Rivera et al, 2018)

“Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos” (Rivera et al, 2018).

Después de exponer la pirámide alimenticia de una manera general, comentaremos de manera detallada los alimentos que se encuentran en ella con su respectivo consumo recomendado acorde con este artículo de divulgación de CODINAN publicado en el 2018, “*Pirámide de la alimentación saludable y sostenible*” (Rivera et al, 2018).

Las frutas con una recomendación mínima de 3 raciones al día. Este grupo alimentario es clave para el mantenimiento y la promoción de la salud. Las verduras y hortalizas, se recomiendan de temporada y de kilómetro “cero”. Mínimo 2 raciones al día.

Los cereales integrales o de grano entero con un consumo diario de estos productos. Su principal función dentro de nuestro organismo es la de proporcionar energía. La recomendación se centra en priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero. Con los frutos secos, se recomienda un consumo diario, pero en cantidades moderadas. Debemos priorizar variedades en formato natural.

Las legumbres son una principal fuente de proteína de origen vegetal para el ser humano, consideradas estas como uno de los cultivos más sostenibles. Se recomienda el consumo de 2-3 o más raciones a la semana. Contamos también con el aceite de oliva virgen o virgen extra siendo una de las mejores referencias grasa para el acompañamiento en muchos alimentos. Aporta grasas monoinsaturadas muy saludables para nuestro organismo.

Los huevos, aportan proteínas de alto valor biológico, hierro, selenio, riboflavina, vitamina B12, niacina, ácido pantoténico, biotina, y vitaminas A, D y E, recomendando

una frecuencia de consumo de entre 3-5 unidades a la semana. Priorizar, a poder ser, las variedades ecológicas o camperas.

La leche y los productos lácteos, unas 2-4 raciones al día y según edades. Contienen proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, vitamina A y D, vitamina B6 y vitamina B12, calcio, fósforo, potasio y colina, principalmente. Evitar los productos con azúcares añadidos. Los pescados y mariscos, consumo mínimo de 2-3 raciones a la semana, siendo al menos una de ellas pescado graso azul. Son una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas con un perfil graso rico en ácidos grasos poliinsaturados.

Las carnes blancas son una muy buena opción como fuente de proteínas. Su consumo debe alternarse con otros alimentos proteicos como pescados, huevos, legumbres y frutos secos, siendo adecuado un consumo de entre 1 y 3 raciones diarias entre todos ellos. Sin embargo, con las carnes rojas debemos limitar su consumo en el marco de una alimentación saludable y sostenible, ya que son las que más impacto tienen en la salud y en el medio ambiente.

Y finalmente, nos encontramos con los alimentos ultraprocesados, ubicados en la cúspide de la pirámide. Este grupo, engloba a todos aquellos alimentos que se caracterizan por ser ricos en ingredientes como azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas, otros componentes nocivos...

Este tipo de alimentos pueden tener una repercusión negativa sobre la salud y debido a sus procesos de elaboración, envasado y distribución también generan una mayor presión medioambiental. En este grupo tan amplio, quedan incluidos alimentos tales como bebidas azucaradas, zumos industriales, alimentos precocinados (pizzas, hamburguesas, salchichas, etc.), embutidos, bollería y heladería industrial, snacks salados, bebidas alcohólicas (vino, cerveza y destilados), etc.

Exponer que estas recomendaciones se definen para la población en general, teniendo que adaptar y personalizar este consumo dependiendo de las condiciones de la persona (edad, sexo, actividad física, estado fisiológico, estado patológico), teniendo en cuenta en todo momento el principio de individualización (Rivera et al, 2018).

Continuando con las recomendaciones para una alimentación sostenible, CODINAN se ajusta al “Decálogo para la alimentación sostenible en la Comunidad: Declaración de Gran Canaria 2016” donde se expone lo siguiente (Rivera et al, 2018):

Elige y come alimentos de proximidad, consume alimentos de temporada, revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales, aprende a comprar y cocinar en compañía, planifica los menús y las compras, prioriza los alimentos vegetales, utiliza la biodiversidad terrestre y acuática de forma sostenible, interésate por la sostenibilidad y equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros, disfruta de la convivialidad y el placer de la comida, siempre con equilibrio y moderación y finalmente, la búsqueda y seguimiento de la dieta Mediterránea, representando uno de los modelos alimentarios más saludables, tradicionales y sostenibles del planeta.

Seguidamente, pasamos a hablar de los factores de éxito de una dieta, qué alimentos debemos priorizar y cuales evitar, el gran problema del consumo de ultraprocesados respecto a la salud y una pequeña conclusión, resaltando lo fundamental para mantenernos sanos.

Empezando con el primer punto, según un estudio de Friday et al (2020), se comentan una serie de factores de éxito que debemos de tener en cuenta para nuestra dieta, entendiendo esta como la comida ingerida diariamente. Estos factores de éxito son la adherencia, el déficit calórico y los alimentos de alta calidad, incluyendo aquí, una cantidad de proteína elevada. De esta manera, estos son los factores de éxito de una dieta (comida), no las dietas de moda ni dietas milagro ya que estas no existen ni valen la pena (Pujol, 2021).

Así pues, y como mencionamos anteriormente, debemos limitar la ingesta de alimentos ultraprocesados y priorizar la ingesta de alimentos poco procesados. Decimos esto, ya que el problema de los ultraprocesados respecto a la salud es el siguiente:

Su consumo, nos proporciona una ingesta calórica excesiva, son baratos e hiperpalatables (nunca te cansarás de comerlos), sin efecto saciante (no sabrás cuando dejar de comer y con el paso del tiempo, seguirás teniendo más hambre) y este consumo de ultraprocesados conlleva un desplazamiento de nutrientes y alimentos de calidad de nuestra alimentación, es decir, estos alimentos de bajo valor nutricional desplazan a aquellos alimentos posiblemente con un valor nutricional más elevado y por tanto más interesantes para nuestra salud (Pujol, 2021).

Por este motivo, se generan individuos con un exceso de energía que se convierte en grasa y además generamos individuos malnutridos y obesos, estableciendo la obesidad como un estado de malnutrición. Hay que tener en cuenta que, si la calidad de la dieta es baja,

fundamentada en alimentos con poca densidad nutricional, no te vas a salvar de tener una malnutrición (Pujol, 2021).

Como conclusión de este apartado, y siguiendo las pautas proporcionadas por Pujol (2021), expresamos lo siguiente:

- Crear un déficit energético va a ser clave para mejorar nuestra composición corporal
- La correcta ingesta proteica nos ayudará a mantener la masa muscular (con el impacto positivo que esto tiene en la salud), a estar más saciados y a perder grasa o a mantenernos.
- Dosis “altas” de proteínas (+ de 1,4 gramos de proteína por kg peso corporal) se han mostrado seguras en personas sanas, si hablamos de población general. Estas dosis cambian según contextos.
- Mejorar la calidad de nuestra alimentación reduciendo ultraprocesados y priorizando alimentos de calidad y proteínas será clave para esa adecuada ingesta alimenticia.
- Así pues, debemos de cuidar nuestra alimentación como mecanismo para preservar la salud y el sistema inmune

### 2.1.3 Hábitos de sueño

En este apartado, nos centraremos en aspectos relacionados con el descanso y nuestra calidad de sueño.

En primer lugar, abordaremos la definición de sueño y también daremos cabida a la cantidad de horas necesarias para que el sueño sea saludable según etapas de la vida. A nosotros, sobre todo, nos interesan la etapa preescolar, escolar y adolescente.

Así pues, el sueño es “un proceso activo y complejo, clave para mantener un correcto estado de salud tanto física como mental” (Milagros et al, 2016). Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida, centrándonos primordialmente en la etapa infantil y la adolescencia.

El estado de bienestar y de salud física, emocional y cognitiva son los aspectos fundamentales que los expertos valoran para establecer los diversos rangos de duración diaria de sueño. Resaltamos (Milagros et al, 2016):

- Preescolares (3-5 años): Recomendación: Duración diaria de 10-13 horas.
- Escolares (6-13 años): Recomendación: Duración diaria de 9-11 horas.
- Adolescentes (14-17 años): Recomendación: Duración sueño diario 8-10 horas.

Mencionados ya los rangos de duración diarios de cada grupo, pasaremos a exponer las recomendaciones a llevar a cabo para generar una buena calidad de sueño en estos sujetos. Enunciamos las siguientes (Milagros et al, 2016):

- Establecer un horario fijo y regular de sueño
- Crear una rutina relajante y fija a la hora de conciliar el sueño
- Crear vínculos, asociaciones positivas con el sueño
- Evitar la habitación como lugar de castigo para alejar los estímulos desagradables y negativos con el entorno de dormir
- Favorecer un buen ambiente para conciliar el sueño: silencio, poca luz y temperatura agradable
- Tomar una cena equilibrada y que no sea copiosa con la intención de favorecer el proceso de digestión y el exceso de líquidos
- Evitar el consumo de comidas y bebidas estimulantes
- Limitar el uso de aparatos electrónicos en la habitación y por la noche debido a que son dispositivos de luz azul. Estos son activadores y alteran la producción de melatonina impidiendo esa conciliación de sueño que buscamos
- Reforzar el ciclo luz-oscuridad: exponernos a la luz solar durante el día y reducir la intensidad de la luz por la noche

Estas recomendaciones se pueden hacer realidad si le damos la importancia que merece al entorno ambiental. Por tanto, la habitación y el ambiente que nos rodea desempeña un gran papel para lograr dormir mejor, ya que determinan la duración y la estructuración del sueño. Por ello, el entorno es clave para favorecer la conciliación y el mantenimiento del sueño. A continuación, veremos de manera detallada el entorno ambiental que nos rodea a la hora de conciliar el sueño (Milagros et al, 2016).

- Estimulación lumínica

La luz emitida por dispositivos electrónicos antes de dormir produce un retraso en la secreción de melatonina, retrasando el inicio del sueño. Dormir en condiciones con contaminación lumínica genera un efecto persistente sobre las ondas cerebrales asociadas al sueño profundo y a su estabilidad.

- Ruido

El ruido ambiental es uno de las variables más importantes de interrupción del sueño. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha documentado la contaminación acústica como una de las causas de deterioro de la salud como consecuencia de la alteración del sueño. La habitación es un factor importante en los efectos del ruido en el sueño. Exponerse a condiciones acústicas donde se sobrepasan los 65dB, producen en el sujeto una peor calidad de la percepción del sueño, cansancio, mal humor y descenso en el tiempo de reacción.

- Temperatura ambiental

La temperatura ambiental es también importante a la hora de conseguir tener un sueño de buena calidad. El sueño se produce cuando la temperatura corporal desciende a consecuencia de la redistribución del calor desde el interior del cuerpo a la periferia. La temperatura corporal depende en gran parte de la temperatura ambiental, por lo que temperaturas extremas alteran este mecanismo perturbando el sueño.

Por ello, la temperatura idónea en el ambiente debe ser de 18-21°C donde alcanzamos niveles máximos de tiempo total de sueño, sueño profundo y sueño REM.

- Importancia de la cama y sus materiales

La cama es el lugar en el que pasamos una gran parte de nuestra vida, por lo que es importante elegir un colchón, una almohada y la ropa de cama que favorezcan el sueño, mejorando su calidad. Materiales de calidad ayudarán a conciliar el sueño más rápidamente y de una manera más adecuada.

- Entorno decorativo

Para conseguir un sueño óptimo, la habitación debe estar ordenada y limpia. El desorden produce estrés, lo que dificulta enormemente el concilio del sueño. Esto significa no colocar televisores, ordenadores, cúmulo de libros y revistas que nos distraiga del sueño. Por supuesto, se debe colocar el área de trabajo fuera de la habitación. Asimismo, un ambiente relajante ayuda a conciliar el sueño, por lo que debemos evitar elegir colores excitantes e intensos para nuestra habitación y priorizar aquellos que generen paz y relajación como los tonos neutros.

- Radiaciones electromagnéticas

El trastorno del sueño es uno de los síntomas que algunos pacientes relacionan con la exposición a microondas, como consecuencia del desarrollo tecnológico producido en los países desarrollados a las radiaciones electromagnéticas. A pesar de esto, la evidencia es escasa y a pesar de la falta de evidencia, se recomienda apagar estos dispositivos durante la noche, al afectar al sueño por otros mecanismos (luz artificial, ruido...)

Después de exponer la cantidad de factores que perjudican el concilio del sueño, mostraremos una serie de recomendaciones a considerar para limitar o solventar aquellos problemas que no nos permiten producir una calidad de sueño correcta (Milagros et al, 2016)

- Evitar el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz al menos dos horas antes del horario de sueño habitual
- Utilizar recursos que desplazan la luz azul de los dispositivos electrónicos
- Dormir en oscuridad, apagando la luz o la televisión
- Ambiente para dormir silencioso
- Temperatura ambiental de la habitación entre 18-21°C
- Mantener la habitación limpia y ordenada
- Procurar pintar la habitación con tonos pastel de azul, amarillo y tonos neutros evitando así los colores excitantes e intensos
- Retirar accesorios en la habitación que no tengan ninguna relación con el sueño como pueden ser televisores, ordenadores, radio, aparato reproductor...
- Utilizar la habitación para dormir, estableciendo el área de trabajo fuera de la habitación
- Apagar el móvil o dejarlo fuera de la habitación durante la noche

#### 2.1.4 Desplazamiento activo hacia y desde el centro escolar

Cuando hablamos de desplazamiento activo al centro escolar, hacemos referencia a “un comportamiento que implica realizar el trayecto desde casa al colegio o viceversa, andando o en bicicleta” (Villa, 2015). Promover y fomentar una movilidad activa nos ayudará no sólo a reducir el uso de vehículos a motor, sino también a disminuir la

contaminación del aire y favorecerá una utilización del espacio público por parte del peatón y o ciclista (Kim y Macdonald, 2016). Asimismo, el desplazamiento activo puede aportar innumerables beneficios para los niños, tanto en relación a su salud física, psicológica, social y cognitiva, como también de cara a favorecer su interacción con el medio físico y social que le rodea (Ikeda et al., 2018; Sallis et al., 2015).

De esta manera, el desplazamiento activo al centro escolar es considerado como una estrategia eficaz para mejorar la salud en la población joven (Villa-González, Barranco-Ruiz, Evenson y Chillón, 2018), como para aumentar los niveles de actividad física en la etapa de Educación Primaria (Jones, Blackburn y Woods, 2019).

Según Pang, Kuback y Rundle-Thiele (et al) (2017), Chillón et al. (2011), Villa-González, Ruiz, Ward y Chillón (2015); los estudios de intervención para fomentar el desplazamiento activo se caracterizan por su escasez, baja calidad y limitada efectividad. Esta falta de eficacia está vinculada con la falta de compromiso e implicación y formación del equipo docente, la carencia de inclusión de diferentes áreas curriculares (solamente la educación física), la escasez de participación activa de los diversos agentes que forman la comunidad educativa y social (refiriéndonos a maestros, tutores, familias, equipos directivos), o la desconexión entre las áreas curriculares y las no curriculares (Russ, Webster, Beets y Phillips, 2015; Jones et al., 2019).

## 2.2. Importancia del centro educativo en la promoción de hábitos saludables

Para comenzar este apartado, comentaremos algunas razones que desde el Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad y Política Social se reflejan como elementos básicos que el centro educativo posee para poder incorporar la promoción de la salud en el proyecto educativo del centro. Se destacan los siguientes:

- Constituye una de las estrategias clave que puede tener un centro educativo. No solo puede mejorar la salud de los estudiantes, sino también mejorar el ambiente interno de la escuela, optimizar los procesos de gestión y lograr mejores resultados educativos, incluidos los académicos (Salvador, Suelves, 2009).
- La niñez y la adolescencia son períodos importantes de desarrollo, durante los cuales la formación de los principales hábitos de vida se consolidará a lo largo

de muchos años. El carácter obligatorio de la educación entre los 4 y los 16 años favorece a casi todos los niños y adolescentes (Salvador, Suelves, 2009).

- El campo de la educación proporciona un marco para intervenciones sociales con agentes altamente calificados desde el punto de vista pedagógico; los docentes (Salvador, Suelves, 2009).

A partir de las razones básicas mencionadas que el centro educativo posee para la incorporación de la promoción de hábitos saludables en el proyecto educativo de centro, es necesario basarnos en modelos o enfoques teóricos que permitan la promoción de hábitos saludables. Uno de ellos es, la Promoción de la Salud.

Este primer modelo permite la identificación y mejora de los factores de contexto que inciden en la salud. Constituye una transformación que permite que las personas obtengan habilidades en relación a aumentar el control sobre su salud, incrementar y reforzar sus recursos personales mediante la ampliación de información, campañas de sensibilización, percibir de una manera crítica aquellos condicionantes del entorno que afectan a nuestra salud, la educación y el entrenamiento en habilidades para la vida (Salvador, Suelves, 2009).

El segundo modelo es, la Educación para la salud. Este, forma parte de la Promoción de la Salud y permite trabajar todo lo referido al aprendizaje de habilidades que capacitan a las personas para desarrollar estilos de vida saludables. El segundo modelo, por tanto, es el conjunto de oportunidades de aprendizaje que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar el conocimiento sobre la salud y promover el desarrollo de habilidades para la vida que pueden conducir tanto a la salud individual como colectiva (Salvador, Suelves, 2009).

Este último modelo, aborda los siguientes apartados (Salvador, Suelves, 2009):

- La educación de las personas a través de la adquisición activa de información basada en la evidencia científica
- El fomento de la motivación
- La promoción y entrenamiento de las habilidades personales necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la propia salud.

Por tanto, en el ámbito escolar, la educación para la salud tiene como objetivo permitir que los estudiantes desarrollen hábitos y costumbres saludables, que son considerados como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida, y que abandonen aquellos patrones de conducta que obstaculizan o dificultan la salud física y mental (Salvador, Suelves, 2009).

Estos modelos consideran la formación y el entrenamiento de habilidades para la vida como un elemento educativo que permite a las personas llevar una vida autónoma y saludable. El objetivo es promover, entrenar y capacitar a las personas para el desarrollo de multitud de habilidades cognitivo-conductuales que les permitan alcanzar o estar más cerca de esos estilos de vida saludables buscados (Salvador, Suelves, 2009).

Sabiendo la existencia de estos modelos y teniéndolos en cuenta en nuestro entorno educativo, desde la literatura científica o a partir de evidencias basadas en la práctica se reflejan diferentes oportunidades que desde los centros educativos y sus comunidades educativas llevan a cabo con la intención de promover los hábitos saludables en nuestros educandos.

#### 2.2.1 Oportunidades del centro escolar y comunidad educativa para la promoción de hábitos saludables

En este apartado, comentaremos las diversas oportunidades que posee el centro escolar y la comunidad educativa para la promoción de hábitos saludables en nuestros educandos. De este modo, la posibilidad de participación activa de la sociedad educativa hará realidad el desarrollo de proyectos o programas que aborden objetivos encaminados a conseguir entornos sostenibles y saludables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2016).

Las orientaciones que veremos a continuación, tienen como finalidad, dotar de recursos y estrategias de promoción de hábitos saludables a los centros educativos, buscando la implicación total de la comunidad educativa. Estas oportunidades se centrarán en los determinantes de actividad física y alimentación saludable debido a que son variables que pueden ser trabajadas en mayor profundidad con nuestros educandos, otorgándoles cierto protagonismo.

En cada entorno, estas orientaciones se traducirán en acciones concretas que pueden promover la adopción y el mantenimiento a largo plazo de una alimentación sana y de un

estilo de vida físicamente activo (Ministerio de Educación, Ocio y Deporte, Gobierno de Québec, 2007).

Como patrones a establecer encaminados hacia la alimentación saludable, comentar que la nutrición de los jóvenes es una responsabilidad compartida principalmente entre los padres, el entorno escolar y los propios jóvenes. El propósito de establecer guías en la enseñanza no pretende arrebatar o eliminar la responsabilidad de las familias, sino de garantizar y asegurar que el medio escolar ofrece un entorno favorable y propicio para una alimentación sana y sostenible, debido a que sigue siendo responsable de la variedad y calidad nutricional de los alimentos suministrados (Ministerio de Educación, Ocio y Deporte, Gobierno de Québec, 2007). Aquí, podemos encontrarnos, los proveedores de servicios alimentarios y los servicios de catering y cafetería, empresas o entidades que trabajan con los entornos escolares entre otros.

Dentro de estas oportunidades del centro escolar, las orientaciones o pautas hacia una alimentación saludable y sostenible pueden ser las siguientes (Ministerio de Educación, Ocio y Deporte, Gobierno de Québec, 2007):

- Ofrecer una alimentación variada y priorizar los alimentos con alto valor nutritivo.
- Eliminar los alimentos con escaso valor nutritivo de la oferta alimentaria
- Proporcionar un espacio adecuado y en condiciones favorables durante las comidas.

Como guías encaminadas hacia un estilo de vida físicamente activo, exponer que muchas organizaciones y entidades quebequenses e internacionales recomiendan que los niños y adolescentes deben acumular el equivalente de al menos una hora por día de actividad física de intensidad moderada o alta en la escuela, en casa o en cualquier otro lugar propicio para su realización. Para conseguir esto, los jóvenes deben practicar actividades físicas que se adapten a su modo de vida, es decir, que se integren de manera adecuada en su vida cotidiana (actividades extraescolares, deportes, entrenamiento estructurado, actividades al aire libre, caminar o en ir en bicicleta, etc.) (Ministerio de Educación, Ocio y Deporte, Gobierno de Québec, 2007).

Así pues, se reclama a la escuela de tomar y hacerse cargo de la gran parte del tiempo recomendado en ofertar a los alumnos diversidad de posibilidades de práctica de actividades físicas cotidianas, además de las oportunidades de la Educación Física y de la salud. Estas expectativas o medidas son necesarias porque algunos de los niños o jóvenes

tienen más dificultades a la hora de acceder a los recursos o supervisiones fundamentales para la práctica de actividad física fuera de la escuela. Por ello, el entorno escolar desempeña un papel clave en el desarrollo del deporte ya que pretende proporcionar a todos los niños y jóvenes oportunidades para intervenir en una gran cantidad de actividades físicas planteadas o programadas en cualquier entorno. (Ministerio de Educación, Ocio y Deporte, Gobierno de Québec, 2007).

Como oportunidades del centro educativo hacia la búsqueda de un modo de vida físicamente activo, podemos formular las siguientes (Ministerio de Educación, Ocio y Deporte, Gobierno de Québec, 2007):

- Incrementar las oportunidades u ocasiones de estar físicamente activos dentro del centro educativo. Momentos idóneos pueden ser el recreo, a la hora del almuerzo, en el comedor, durante las actividades extracurriculares (extraescolares)...
- Ofrecer y proponer actividades que contemplen los diversos intereses, preferencias y gustos de los jóvenes, siendo estas adaptadas a sus capacidades.
- Diseñar y avivar los espacios interiores y exteriores con la intención de maximizar las oportunidades para ser físicamente activos.

Después de introducir las oportunidades del centro escolar, pasaremos a incluir aquellas orientaciones que implican también al entorno familiar, elemento esencial de la comunidad educativa. Así pues, las orientaciones que se proponen y siguiendo las pautas de alimentación saludable y modo de vida activo dentro del entorno escolar, anotamos las siguientes (Ministerio de Educación, Ocio y Deporte, Gobierno de Québec, 2007):

- Poner en marcha multitud de actividades de educación y promoción que favorezcan una alimentación saludable, sostenible y un modo de vida físicamente activo
- Comunicar e informar de manera periódica a las familias y a la comunidad familiar de las distintas acciones que se están llevando a cabo para respaldar los esfuerzos de la comunidad escolar y garantizar una continuidad y un progreso.

De esta manera, y vinculándolo con la promoción de personas físicamente activas y buscando, además, ese aumento de actividad física diaria, crearemos personas activas a partir de programas y oportunidades. Así pues, será necesario crear y promover el acceso a estos proyectos, en multitud de entornos diversos, con la intención de ayudar a personas de todas edades y todas capacidades a participar y formar parte de una actividad física

regular y constante, siendo familias y colectivos de la comunidad educativa principalmente (WHO, 2018). Como oportunidades resaltamos las siguientes:

- Reforzar la educación física de calidad y más experiencias y oportunidades positivas de aprendizaje y de ocio activo para los niños y niñas (WHO, 2018).

Con esta estrategia, se pretende aplicar los principios del enfoque integral de la escuela en todos los centros educativos, estableciendo y reforzando la salud y alfabetización física a lo largo de la vida. Promover el disfrute y la participación en la actividad física en función de la capacidad y habilidad también es un factor clave (WHO, 2018).

Aumentar la puesta en marcha de oportunidades y programas de actividad física y su promoción en parques y otros entornos naturales (como playas, ríos, riberas), así como en instalaciones recreativas y deportivas, con la finalidad de apoyar la participación activa de la actividad física, garantizará un aumento de práctica de actividad física por parte de la población de cualquier índole de edad (WHO, 2018).

- Poner en marcha iniciativas para toda la comunidad, apoyándonos a nivel de ciudad o de pueblo y estimular el compromiso de todas las partes interesadas (WHO, 2018).

Estas iniciativas, pretenden aprovechar la combinación de enfoques políticos, en diversos contextos, con el objetivo de promover una mayor participación en la actividad física y en la reducción del sedentarismo por parte de personas de todas las edades y capacidades, centrándose en el compromiso de la comunidad implicada y el desarrollo mutuo entre todos (WHO, 2018).

#### 2.2.2. Programas o guías de promoción de hábitos saludables en los centros educativos

En este apartado, comentaremos algunos de los programas o guías que actualmente se están llevando a cabo con el objetivo de alcanzar esa promoción de hábitos saludables, siendo recursos formativos para generar concienciación, empoderamiento, acción, transformación... que pueden fomentarse desde dentro del centro educativo. En primer

lugar, nos centraremos a nivel local (autonómico) para, posteriormente, introducir programas o proyectos desarrollados a nivel nacional.

#### 2.2.2.1. Programas o guías de promoción de hábitos saludables en los centros educativos a nivel Aragón

A nivel comunidad autónoma de Aragón, vamos a dar protagonismo a las Escuelas Promotoras de la Salud. Así pues, la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de la Salud (RAEPS) se crea en el marco de la Red Europea de Escuelas Promotoras de la Salud (REEPS) y de la School for Health in Europe network (SHE) e integra a aquellos centros educativos aragoneses acreditados como escuelas promotoras de la salud (Gobierno de Aragón, 2009).

Una escuela promotora de salud es un centro educativo que prioriza la promoción de la salud en sus programas educativos y promueve que toda la comunidad educativa adopte un estilo de vida saludable en un ambiente sano y favorable para ello, incluyendo el modelo organizativo de centro, la actuación frente a los determinantes de la salud (actividad física, alimentación, salud emocional, consumos, contexto), programas de educación vinculados con la salud, y la capacidad de fomentar y mejorar las competencias de los educandos en función de las habilidades para la vida (Gobierno de Aragón, 2009).

Por tanto, los objetivos de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de la Salud son (Gobierno de Aragón, 2009):

- Reconocer a los centros educativos que dentro de sus señas de identidad toman una opción de trabajar por la salud y el bienestar del alumnado y de la comunidad escolar.
- Proporcionar un marco globalizador de las actuaciones relacionadas con la salud que llevan a cabo los centros educativos, facilitando su integración en el proyecto educativo y curricular del centro.
- Promover una educación para la salud orientada hacia el desarrollo de habilidades para la vida, que potencia los factores de protección y la capacitación del alumnado.
- Ayudar a institucionalizar y consolidar las actuaciones de buena práctica que desarrolla el profesorado de promoción de la salud en los centros educativos.

- Facilitar la colaboración intersectorial y el apoyo de agentes y entidades que ayuden a desarrollar experiencias educativas satisfactorias y facilitar unos entornos saludables.

En el curso 2019-2020, había un total de 187 centros educativos acreditados como Escuelas Promotoras de la Salud en Aragón, tras la resolución de la convocatoria para la acreditación del año 2019. El número de Escuelas Promotoras de la Salud continua en ascenso en todas las provincias aragonesas (RAEPS, 2019).

Otro de los programas que se están llevando a cabo en varios centros escolares dentro del país es el Programa Europeo de Consumo de Fruta, Verdura y Leche en las escuelas, curso 2020/2021, donde cada día de la semana tienen estipulado un tipo de alimento en concreto (Gobierno de Aragón, 2020).

Con esto se pretende concienciar a las familias de llevar una vida sana, saludable y sostenible, siendo el papel del centro el principal impulsor de este cambio que queremos producir. Así, también evitamos que las familias opten por aquellos alimentos ultraprocesados que no van a hacer más que perjudicar la salud del niño o niña, concienciando a la comunidad educativa de que existen otras alternativas más saludables que estos tipos de alimentos hiperpalatables (más sabrosos de lo que realmente son) y con un gran exceso de azúcar en su interior.

Por otro lado, tampoco podemos olvidarnos del programa PIVA (Programa de Impulso de la Vida Activa) impulsado por el Gobierno de Aragón. Las siglas de PIVA, tiene su origen de una adaptación por parte del alumnado a la promoción de la vida activa, saludable y sostenible de los centros educativos, buscando una adquisición de hábitos activos antojados cruciales para hacer frente a los desafíos que nos acechan (Gobierno de Aragón, 2020).

El PIVA es un programa joven, llevando solamente dos convocatorias formando parte de los programas educativos de la DGIFP. Está dirigido tanto a Educación Primaria como a Educación Secundaria Obligatoria (Gobierno de Aragón, 2020).

En cuanto al objetivo del proyecto, este es “Ayudar a la mejora de la promoción y adquisición de hábitos de vida activa buscando la complicidad y participación de toda la

comunidad educativa incidiendo en su entorno más inmediato a través de las acciones propuestas” (Gobierno de Aragón, 2020).

#### 2.2.2.2. Programas o guías de promoción de hábitos saludables en los centros educativos a nivel nacional

A nivel estatal, encontramos recursos formativos como guías para las familias, guías o programas para el profesorado, guías para los centros educativos.

Comenzaremos con la guía para las familias denominada “Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre”. Esta guía se encuentra apoyada por la Conferencia Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA). Cuenta con diversidad de contenidos divididos en diferentes temas donde tratan la alimentación saludable, el ocio y el tiempo libre, el deporte y la salud, gestión del tiempo, educar en responsabilidad, prevención de consumo de sustancias tóxicas... La primera edición fue en el año 2014.

Por tanto, como principal objetivo de esta guía es “promover una alimentación sana, vinculada al deporte y al tiempo de ocio saludable en familia, así como fomentar estilos de vida responsables que servirán para facilitar la toma de decisiones y la autonomía en la prevención de otros consumos que puedan suponer situaciones de riesgo para nuestros hijos.” (CEAPA,2014).

Otro programa que se encuentra para las familias es el proyecto denominado “¿Qué hay de merendar? Guía para facilitar las meriendas saludables”. Esta guía es editada por la Escuela Andaluza de Salud Pública, siendo esta, una guía inmersa en “La red de la Sandía, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía”. Aquí, se exponen varios temas en relación a la comida, la bebida, las meriendas saludables que se pueden realizar, qué hacer en los eventos sociales que comprometen nuestro consumo y, conclusiones concisas para tener claro los puntos en los que basarnos (Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Familias, 2021).

Otro de los programas actuales que se están llevando a cabo en los centros educativos son los proyectos escolares saludables, planes de promoción de la actividad física y hábitos saludables impulsado desde la Dirección General de Juventud y Deportes, y dirigido a los

centros educativos de Castilla-La Mancha. En el curso 2019/2020, los centros que forman parte de la Red de Centros Docentes Saludables de Castilla-La Mancha y, desempeñando este proyecto, son 216 centros educativos (Promoción Deportiva Castilla-La Mancha, 2020).

Estos centros, al pertenecer a este proyecto escolar saludable tienen que desarrollar 10 programas. Cada programa trata de un contenido diferente, pero a tener muy en cuenta si queremos alcanzar esa promoción de la actividad física y hábitos saludables. Por tanto, cuentan con estos programas; Educación Deportiva, Descansos activos, Evaluación de la condición física y hábitos saludables, desplazamiento activo al centro, deporte en familia, hábitos saludables, recreos con actividad físico-deportiva organizada, actividades físico-deportivas complementarias, actividades físico-deportivas extracurriculares u uso de las Tecnologías de la Información y la comunicación (TICs), (Promoción Deportiva Castilla-La Mancha, 2020).

### 2.2.3. La asignatura de Educación Física como principal impulsora para la promoción de hábitos saludables

Dentro de este apartado, expondremos la diversidad de contenidos, metodologías, enfoques que podemos trabajar para concienciar y promover los hábitos saludables desde la asignatura de Educación Física.

Partiendo de los conocimientos sobre la actividad física saludable, se pueden abordar contenidos como las recomendaciones sobre la actividad física para la promoción de la salud, los distintos tipos de actividades físicas y sus efectos sobre la salud, las recomendaciones para cada tipo de actividad física (teniendo en cuenta la Pirámide de la Actividad Física y el Deporte) y las recomendaciones sobre la limitación de conductas sedentarias de ocio (Veiga, Martínez, 2007).

Siguiendo con los conocimientos sobre higiene y seguridad, podemos plantear contenidos acerca de la higiene corporal, el calentamiento y el estiramiento como partes fundamentales de las sesiones de educación física, el uso adecuado, correcto y seguro de materiales, equipamiento e instalaciones y el control de la diversidad de factores y situaciones de riesgo en las prácticas físicas (Veiga, Martínez, 2007).

Y buscando esa promoción de hábitos de actividad física, se pueden proponer contenidos vinculados con la valoración de la actividad física y conductas sedentarias del alumnado (pudiéndose hacer una autoevaluación del alumnado respecto a las recomendaciones existentes para este grupo de edad), reconocimiento sobre la contribución a la salud de los efectos positivos de la actividad física de la vida diaria, reconocimiento de las oportunidades de práctica de actividad física en la escuela y el barrio o pueblo, reconocimiento de la existencia de tipo de juegos y juguetes para fomentar la actividad física, fomento del desarrollo de “grupos deportivos” y el desarrollo de la habilidad motriz general y aprendizaje de destrezas motrices específicas.

De esta manera, desde la perspectiva de la asignatura de Educación Física, podemos desarrollar una serie de retos para que esta sea de calidad y orientada hacia la salud. Por tanto, algunos retos que pueden plantearse y desempeñarse pueden ser la incorporación de los conocimientos sobre actividad física y salud, clases más activas, el desarrollo de la competencia motriz; eficacia en la enseñanza, la promoción de los hábitos de actividad física y el modelo pedagógico de educación para la salud (Veiga, Martínez, 2007).

- Conocimientos sobre actividad física y salud

Los contenidos vinculados con la actividad física y la salud que normalmente se trabajan en las clases de Educación Física son demasiado generalistas y a menudo se limitan a la transmisión de la idea de que “la actividad física es buena para la salud” (Veiga, Martínez, 2007). Por tanto, la función principal del profesorado de Educación Física es estar continuamente actualizando conocimientos y saberes con la intención de difundirlos de forma adecuada.

Esto es necesario debido a que el alumnado necesita adquirir durante su etapa de educación Primaria, conocimientos y contenidos adaptados a su edad, pero suficientemente específicos sobre los efectos y los beneficios producidos por la actividad física y la salud y sobre las pautas u orientaciones que debe tener la práctica de actividad física saludable, permitiéndoles en el futuro, tomar decisiones conscientes y de manera autónoma sobre su propia salud (Veiga, Martínez, 2007).

Por otro lado, resulta conveniente actualizar los conocimientos sobre el papel de la condición física en relación a la salud (Veiga, Martínez, 2007), teniendo en cuenta las posibilidades de desarrollarla en niños y niñas, así como la forma correcta de implementarlo y desempeñarlo.

- Clases más activas

Diversidad de estudios de investigación han mostrado que de manera frecuente los tiempos de actividad motriz efectiva que se consiguen durante las clases de educación física son limitados. Esos tiempos son insuficientes tanto para producir estímulos fisiológicos relevantes como para producir aprendizajes motores. La investigación también ha demostrado que cuando el profesorado es formado sobre estrategias para incrementar los tiempos de actividad motriz durante sus sesiones se consiguen mejoras de hasta el 400% (Veiga, Martínez, 2007).

Por este motivo, hay diferentes estrategias que se pueden llevar a cabo con la finalidad de obtener un mayor tiempo de actividad motriz durante las clases de Educación Física. Añadiendo otra variable, estas prácticas hacen posible un incremento de compromiso fisiológico de nuestros educandos, derivándose así efectos adicionales sobre la actividad física y la salud. Se proponen las siguientes (Veiga, Martínez, 2007):

1. Proponer y desempeñar actividades motivantes.
2. Preparar y disponer el material que se va a necesitar con tiempo suficiente.
3. Establecer metas que los alumnos/as puedan lograr.
4. Efectuar grupos de nivel dentro de la clase.
5. Utilizar material diverso, sencillo y motivante.
6. Alentar constantemente, ser dinámico, activo y resolutivo
7. Considerar los juegos y actividades preferidos por el grupo clase.
8. Terminar la clase con una actividad final global y motivadora, reuniendo los aprendizajes desarrollados en la clase.

Con la implementación de estas propuestas, se pretende aumentar el tiempo de actividad motriz de nuestro alumnado, buscando entre todas ellas, las más adecuadas según contexto y contenido a abordar.

- Desarrollo de la competencia motriz. Eficacia en la enseñanza

Desde la perspectiva de promover una actividad física saludable, es necesario ayudar a las personas a desarrollar las habilidades motoras, incluidas las poseídas y percibidas (capacidad motora percibida). Esto, es de vital importancia porque la investigación muestra que la capacidad atlética objetiva y la autocapacidad percibida son uno de los factores más estrechamente relacionados con la práctica de actividad física regular.

Cuando las personas se sienten capaces de hacer algo, es más probable que lo desarrollen y lleven a cabo (Veiga, Martínez, 2007).

Por tanto, debemos de dedicarle a cada tarea su requerido tiempo para que exista un aprendizaje en nuestros educandos. Así pues, las variantes sobre las tareas similares son un recurso muy interesante que deja margen para la variación que estimule la motivación, permitiendo a la vez reforzar el proceso de aprendizaje o perfeccionar destrezas motrices. Eso es lo que buscamos para que el alumnado se sienta competente y capaz en cada una de las tareas que desarrollamos. Por tanto, para generar un aprendizaje eficaz es conveniente (Veiga, Martínez, 2007):

1. Valorar y detectar el nivel de competencia inicial del alumnado.
2. Construir tareas en relación con el nivel habilidad y capacidad previo.
3. Diseñar escenarios de aprendizaje que estén un paso por delante de lo que ya conocen o dominan (zona de desarrollo potencial).
4. Permitir que el alumno/a pase suficiente tiempo practicando en su zona de desarrollo potencial como para que se produzca un aprendizaje, de modo que se le pueda proponer a continuación otra tarea que suponga un nuevo reto.

Por consiguiente, el impacto potencial en las clases de Educación Física es muy elevado debido a que si un escolar aprende a sentirse motrizmente competente tiene más probabilidad de que en su tiempo libre sea más activo que un escolar que aprende a sentirse motrizmente incompetente. Esta sensación puede ser devastadora para el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física considerándose por tanto la selección de tareas y métodos adecuados en la enseñanza de la Educación Física una cuestión muy relevante en estas etapas (Veiga, Martínez, 2007).

- Promoción de los hábitos de actividad física

Para hablar sobre esto, es imprescindible dejar claro que, aunque es posible esperar que los aprendizajes y las experiencias vividas por el alumnado en la Educación Física faciliten en alguna medida la adopción de hábitos activos, no es posible esperar que suceda de forma automática e inexorable. El contexto general de vida del escolar es un mediador de la conducta mucho más relevante para que una conducta se produzca de forma efectiva, que la posible influencia aislada de la escuela. En definitiva, no se debe olvidar que son muchos los factores que mediatizan que los niños y niñas sean más o

menos activos, pero es indudable que la escuela tiene un papel fundamental que jugar y que no se puede inhibir de hacerlo (Veiga, Martínez, 2007).

Por eso, exponemos que la adquisición de hábitos depende de muchos factores y, por tanto, no es razonable esperar que una serie de actuaciones realizadas durante las clases de Educación Física conlleven por sí solas la consecución de hábitos. En realidad, la forma correcta de plantear esta cuestión es si lo que se está haciendo desde la Educación Física está favoreciendo o no a lograr la probabilidad de que una persona sea activa (Veiga, Martínez, 2007).

Aparte de la gran diversidad de contenidos que podemos abordar, también tenemos que dar cabida a aquellos enfoques o metodologías que buscan la promoción de hábitos saludables. Así pues y a modo de ejemplo, hablaremos sobre el modelo pedagógico de educación para la salud, siendo un reto a plantearse desde la Educación Física.

Se trata de un modelo cuya idea central de este planteamiento es que la salud debe ser el objetivo o finalidad principal de la EF (Haerens et al, 2011). Este enfoque se basa en la idea de Seidentop (1996) de que los estudiantes valoren tener y promover una vida físicamente activa. Esto quiere decir que, los escolares organicen sus vidas con la intención de que la práctica de actividad física se desarrolle a lo largo del día a día.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) plantea que cuando los estudiantes encuentran una actividad intrínsecamente interesante, con significado y divertida o cuando adquiere relevancia personal tenderá a realizarlas fuera de la Educación Física. Para ello, es necesario cubrir las necesidades básicas de autonomía, competencia y relación de los educandos. Para que estas necesidades psicológicas básicas se encuentren satisfechas por parte de nuestros educandos, es fundamental diseñar y aplicar planteamientos pedagógicos centrados en el estudiante (Fernández J et al, 2016).

Por tanto, los docentes deben moverse hacia planteamientos que creen ambientes de trabajo que apoyen la autonomía de los estudiantes (Deci, Eghrari, Patrick y Leone, 1994). Esto incluye ofrecer oportunidades para elegir a los estudiantes, actividades divertidas y motivantes para todos los estudiantes; “evitando la eliminación” y proporcionando oportunidades a los estudiantes para que piensen y actúen por sí mismos sobre cómo llevar las actividades que realizan en clase a su tiempo libre (Fernández J et al, 2016).

Se trata de proporcionar las experiencias que empoderen a los estudiantes para practicar las habilidades que necesitan para sentirse competentes para realizar actividad física fuera del centro educativo (Harris, 2000).

Esta creación de ambientes de trabajo que favorezcan el desarrollo y evaluación de las necesidades psicológicas básicas no se logra sin la implicación, interés y apoyo que el docente proporciona a sus estudiantes (Connell y Wellborn, 1991). Para su correcto funcionamiento, la Educación Física debe prestar más atención a la actividad física para toda la vida. La finalidad es desarrollar objetivos en el dominio motor y cognitivo, sin dejar de lado el dominio afectivo que no se desarrolla por sí solo (Bailey et al., 2009).

Por tanto, este modelo pedagógico está basado en la idea de “aprendizaje para toda la vida”, que requiere la construcción de una relación significativa entre lo que los estudiantes aprenden en clase y el conocimiento, las habilidades y las actitudes que necesitan para vivir una vida satisfactoria y productiva fuera de ella (Haerens et al., 2011).

2.3. Estrategias de intervención para trabajar la promoción de hábitos saludables tanto dentro del horario lectivo como fuera de este.

Las diversas estrategias de intervención que vamos a exponer, están relacionadas con los determinantes de desplazamiento activo y actividad física, con la intención de ofrecer estrategias tanto dentro como fuera del centro escolar, para concienciar del estilo de vida (activo o sedentario) que desarrollan y revertir la situación con pequeñas acciones en el caso de desempeñar un estilo de vida sedentario. Con estas iniciativas, pretendemos conseguir constantes períodos cortos de tiempo que hagan que el alumnado alcance su dosis diaria de práctica de actividad física.

#### 2.3.1. Estrategias de intervención dentro del centro educativo

Aquí, estableceremos una serie de estrategias o iniciativas para incrementar las oportunidades de ser activo tanto en el entorno escolar como fuera de este. Así pues, recogiendo las estrategias de la Guía para una escuela activa y saludable (Veiga, Martínez, 2007), comentamos las siguientes establecidas para desarrollarse dentro del entorno escolar:

- Sensibilizar a las familias y el profesorado de la importancia de que niños y niñas sean suficientemente activos diariamente por los efectos beneficiosos de la actividad física sobre su salud y su desarrollo
- Ampliar horarios de los espacios deportivos con la intención de poder ser utilizados al finalizar las actividades escolares o durante los fines de semana.
- Promover el transporte activo al centro ya sea caminando, en bicicleta...
- Fomentar durante el recreo y el horario de comedor las actividades físicas, utilizando cualquier espacio disponible y autorizado para ello
- Fomentar e implementar un programa de actividades físicas extraescolares que ofrezca oportunidades a todos los escolares.
- Restringir las actividades sedentarias que los educandos pueden realizar en el tiempo que permanecen en el colegio. Es decir, no permitir el uso de videojuegos o juegos electrónicos es una buena manera de incrementar la actividad física de nuestro alumnado debido a que tendrán que buscar otra alternativa que normalmente es la actividad física.

Asimismo, aparte de estas estrategias de intervención, exponemos “Stop videojuegos en la escuela” (Veiga, Martínez, 2007). Este proyecto tiene como finalidad establecer una serie de normas que puedan experimentarse como medidas para incentivar la actividad física en el entorno escolar de manera indirecta restringiendo estos juegos o aparatos electrónicos. Esta propuesta se pone en marcha debido a que la presencia de estos aparatos electrónicos tanto en el entorno escolar como en el hogar aumenta de manera exponencial tendiendo a restringir o dejar a un lado el nivel de actividad física que deben alcanzar los niños y niñas diariamente. Así pues, esta estrategia de intervención podría ponerse en marcha con el objetivo de alejar al alumnado del mal uso de estos juegos electrónicos y promocionar ese aumento de actividad física que buscamos.

Y otra estrategia que se puede fomentar y promover es la cultura de la bicicleta desde la escuela, es decir, proponer un uso mayor de este modo de transporte consiguiendo unos desplazamientos más activos. Para ello, podemos plantear desde la escuela, diversas actuaciones como (Veiga, Martínez, 2007).

- Facilitar mensajes a las familias con objeto de estimular su uso como medio de transporte al centro escolar en los niños y niñas más mayores.
- Plantear e instaurar aparcamientos para bicicletas en el centro escolar, así como realizando aquellas adaptaciones de las instalaciones que faciliten su uso.

- Diseñar y poner en marcha rutas de recogidas de los escolares en forma de “Bici-Bus”.
- Solicitar a los responsables municipales de urbanismo que realicen actuaciones en el entorno del centro para facilitar su uso (mejora de la seguridad de los accesos, carriles bici, incremento de vigilancia policial a las horas de entrada y salida del centro, mejora de la regulación del tráfico en el acceso al centro, etc.).
- Tratar el tema del respeto a los ciclistas dentro de los contenidos escolares de Educación Vial, buscando el fomento de la cultura de la bicicleta a largo plazo.

Todas estas iniciativas o estrategias de intervención, podemos plantearlas y desarrollarlas dentro del entorno escolar, pudiendo ser también extrapoladas fuera de este con la intención de concienciar a la familia de los educandos y a toda la comunidad educativa de referencia.

### 2.3.2. Estrategias de intervención fuera del centro educativo

Comenzando con este apartado, podemos establecer otras iniciativas que se inician fuera del entorno escolar y finalizan dentro de este. Por tanto, nos aventuramos a explicar estas estrategias: Pedi-bus o walking-bus, bici-bus y reclamación de rutas seguras de acceso a la escuela con la finalidad de favorecer el desplazamiento activo de nuestros educandos.

- Pedi-bus o walking-bus:

Esta estrategia es una forma divertida, segura y saludable para ir y volver de la escuela. Un Pedi-Bus cuenta con un adulto al frente y un revisor al final. En este trayecto del Pedi-Bus, los niños y niñas caminan hacia la escuela en grupo mientras van recogiendo pasajeros adicionales en paradas específicas que el Pedi-Bus anteriormente ha concretado. Este autobús a pie funciona siempre, haga buen o mal tiempo, vistiendo todos sus pasajeros con chalecos reflectantes con la intención de ser bien vistos por los conductores. Esta estrategia es una buena manera de que el alumnado hable con sus amigos y amigas durante el trayecto a la escuela al mismo tiempo que los adultos que los guían, les enseñan las normas básicas de seguridad vial cuando uno transita como peatón, favoreciendo un aprendizaje autónomo para el futuro (Veiga, Martínez, 2007).

De esta manera, con la puesta en marcha del Pedi-Bus, obtenemos una serie de ventajas como las siguientes (Veiga, Martínez, 2007):

- Que un buen número de niños y niñas puedan ir y volver caminando a la escuela cada día bajo supervisión y sin preocupaciones
- Favorece que los niños y niñas realicen las cantidades de actividad física diaria recomendadas
- Puede facilitar la labor de padres y madres para llevar y recoger a sus hijos del colegio
- Permite a niños y niñas poder estar y hablar con sus compañeros, fomentando así, las relaciones sociales entre ellos
- Sirve de oportunidad para que niños y niñas aprendan las reglas básicas de educación vial

Con esta iniciativa se contribuye también a la conservación medio ambiental al evitar muchos pequeños desplazamientos en coche que por la distancia a recorrer no resultan necesarios. Por tanto, para que funcione de manera adecuada una iniciativa como esta, sólo se necesita una persona responsable que se encargue de coordinarlo y un pequeño grupo de voluntarios (padres, madres u otros adultos) que se turnen para conducirlo a lo largo de la semana. Aún con todo esto, es muy importante informar a las autoridades locales de la existencia y puesta en marcha de esta iniciativa de transporte escolar activo, pudiendo servir de soporte de apoyo para mayor seguridad y vigilancia en las rutas (Veiga, Martínez, 2007):

- Bici-Bus:

Esta iniciativa también puede ser otra alternativa para aquellos niños y niñas que dispongan de una bicicleta y que sepan utilizarla de manera autónoma. Esta estrategia puede resultar conveniente para aquel escolar que viva a una distancia de la escuela algo mayor. No obstante, para que pueda realizarse esta propuesta es necesario que exista una ruta por la que transitar sin peligro, contando además con el apoyo de las autoridades municipales en su organización. También sería conveniente contar con suficientes plazas de aparcamiento para bicicletas en el centro escolar (Veiga, Martínez, 2007).

- Reclamación de rutas seguras de acceso a la escuela:

Uno de los principales obstáculos para la promoción del transporte activo es la falta de rutas seguras. Sería un gran punto a favor que existiesen rutas totalmente seguras tanto para viandantes como para bicicletas, pero se depende de muchos factores como las competencias de las autoridades en urbanismo y la no previsión de lugares habilitados

para ello. Pero esto, no significa que, desde el centro, podamos reclamar a las autoridades locales ciertas iniciativas para convertir las rutas de acceso a la escuela más seguras. Así pues, como medidas a proponer o solicitar para que las vías de acceso a los centros escolares sean más seguras son las siguientes (Veiga, Martínez, 2007):

- Las rutas de acceso tengan una adecuada señalización a lo largo de todo su trayecto.
- Existan los pasos de peatones y semáforos necesarios para garantizar un tránsito seguro, con badenes en la calzada que permitan la restricción de la velocidad por parte de los vehículos.
- La velocidad para los vehículos en el entorno del colegio esté limitada por debajo de los 30 Km. /h.
- La policía municipal vigile las vías de acceso al centro escolar, regulando el tráfico si es preciso en los horarios de entrada y salida de los escolares.

Todas y cada una de estas medidas, pueden ser reclamadas por los equipos directivos de los escolares si no se encuentran implantadas.

### 3. Objetivos e hipótesis

Los principales objetivos e hipótesis de este estudio son los siguientes:

- Conocer los hábitos saludables de actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo de los escolares de 4º de Educación Primaria.
- Diseñar y aplicar una propuesta de intervención, desde la Educación Física y la Tutoría, para la promoción y mejora de los hábitos saludables (actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo) de estudiantes de 4º de Educación Primaria.
- Analizar el impacto del programa de intervención “Artistas de nuestra vida” en la mejora de los hábitos saludables de estudiantes de 4º de Primaria.

La hipótesis a plantear es la siguiente:

El diseño y la aplicación de un proyecto didáctico en el ámbito escolar bajo las premisas de los determinantes de la salud (actividad física, alimentación saludable, hábitos de

sueño, desplazamiento activo), el aprendizaje cooperativo y las fases de desarrollo planteadas (concienciación, empoderamiento, práctica autónoma), producirá un aumento o una mejora de los hábitos saludables en un grupo de niños/as, en la línea de otros estudios previos (Rodríguez et al, 2021; González et al, 2018)

#### 4. Metodología

##### 4.1. Diseño de estudio

El presente estudio se trata de un diseño de intervención de tipo pre-experimental con medidas pretest y posttest, empleando una metodología cuantitativa.

##### 4.2. Participantes

La muestra estaba formada por 78 alumnos (45 chicos y 33 chicas), con edades comprendidas entre los 9 y 10 años ( $M= 9,45; 0,068$ ), pertenecientes a cuatro vías del curso de 4º de Educación Primaria del colegio CEIP Octavus ubicado en Utebo (Zaragoza). De los 78 alumnos totales de cuarto, obtuve autorización de los padres y madres de todo ellos, por lo que consideré una gran oportunidad para tomar acción y ayudar a los educandos a lograr pequeños cambios que se dirijan hacia una calidad de vida más activa, saludable, sostenible y duradera en el tiempo. Por tanto, los criterios de inclusión se plasmaron por aquel alumnado que entregó el consentimiento y aquel que completó en su totalidad el cuestionario.

El CEIP Octavus cuenta con 722 alumnos/as divididos/as en Educación Infantil y en Educación Primaria. Este alumnado es autóctono, es decir, de la propia localidad de Utebo. El centro cuenta con varias vías por curso, hasta cinco vías en 6º EP. El resto se encuentran entre tres y cuatro vías. Es bilingüe en lengua inglesa y como actividades innovadoras inmersas dentro del Proyecto Educativo de Centro, se encuentran la chiquicomisión-hermanamiento, los recreos divertidos, la semana de la sensibilización, la british week, etc.

Además, ha participado y participa en multitud de proyectos como pueden ser la Natación Escolar en colaboración con el Ayuntamiento de Utebo, el Día de la Actividad Física, el Día de la Igualdad, jornadas intercentros...

En relación con la promoción de hábitos saludables, el CEIP Octavus participa desde hace dos años en el Programa Europeo de Consumo de Lácteos, Frutas y Frutos Secos, siendo aprobada la solicitud por el Gobierno de Aragón. De esta manera, el alumnado del centro escolar trae de casa un tipo de alimento específico según el día de la semana. Por ejemplo; el lunes traen lácteos; el martes, fruta; el miércoles, bocadillo; el jueves, lácteo y el viernes, opción libre.

#### 4.3. Variables e Instrumentos

Las variables de este estudio realizado son: niveles de actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo. Como instrumento incluido en esta propuesta de intervención nos encontramos con:

- Cuestionario de hábitos saludables para población en edad escolar

El cuestionario utilizado es una adaptación del cuestionario de hábitos saludables del Proyecto Capas Ciudad (Proyecto Europeo Interreg-Poctefa), el cual está compuesto por diferentes preguntas de varios instrumentos validados en población escolar (Anexo 7).

Para determinar los niveles de actividad física moderada y vigorosa de nuestros educandos, hemos utilizado la versión corta del cuestionario de referencia IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física, Román Viñas, B), estableciendo las preguntas 18 y 19. En estas preguntas, pretendemos conocer la actividad física tanto moderada como vigorosa de nuestro alumnado en una semana típica.

Para recabar datos en relación al consumo de alimentos de nuestro alumnado, nos servimos del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (Martín y cols, 1997). Por tanto, a partir de este cuestionario de referencia, establecimos las preguntas 15 y 16. Con estas preguntas, queríamos averiguar el consumo habitual, por un lado, de las bebidas con gas o refrescos de fruta por semana y, por otro lado, la ingesta de diversos alimentos a la semana. En estas preguntas, se encontraban multitud de alimentos, por lo que, con la

cumplimentación del cuestionario, podía detectarse la alimentación diaria de cada uno de nuestros educandos.

Asimismo, para detectar el descanso y calidad del sueño de nuestro alumnado, hacemos alusión al cuestionario “Child’s Sleep Habits Questionnaire (CSHQ); encuesta de hábitos de sueño infantil” (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria). Así pues, teniendo este cuestionario como referencia, desarrollamos desde la pregunta 2 hasta la 9 con esa orientación. Con estas preguntas, queríamos saber la cantidad de horas dormidas entre semana y fin de semana, la hora a la que se despiertan y se acuestan, los días que duermen siesta, la cantidad de minutos y días de siesta, su concepción sobre su calidad de sueño.

Y, en cuanto al desplazamiento activo, nos servimos del cuestionario PACO (Pedalea y Anda al Cole, Herrador et al, 2014), validado en Granada. Así pues, con este cuestionario como plantilla, llevamos a cabo la pregunta 7 de nuestro cuestionario dedicada a averiguar el modo de desplazamiento de nuestro alumnado desde casa al colegio y viceversa. Como opciones se encuentran: andando; en bici o monopatín; en coche; en moto; en autobús.

#### 4.3. Procedimiento

Previamente y antes de comenzar con la propuesta de intervención, se comunicó al equipo directivo del centro, la elaboración y diseño del cuestionario para dar su aprobación, expresando también a las familias de la puesta en marcha de este proyecto, autorizando a su hijo/a en la participación de este. La documentación correspondiente a presentar se encuentra en el apartado de anexos (Anexo 8 y Anexo 9).

Una vez hecho esto y, durante las primeras semanas de abril, se pasó un cuestionario adaptado de CAPAS-Ciudad para Educación Primaria, que individualmente tenían que rellenar con la intención de averiguar los hábitos saludables (niveles de actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo). Con el cuestionario inicial se pretende conocer la cantidad de actividad física diaria de nuestro alumnado, además de los hábitos alimenticios, el desplazamiento activo y la calidad de su sueño. Este cuestionario se cumplimentó en la sesión de Tutoría antes de empezar con la Unidad Didáctica planteada, con una duración estimada de 45 minutos.

A continuación, se diseñó y aplicó un proyecto didáctico o propuesta de intervención vinculada con la promoción de hábitos saludables de unas 12 sesiones, desde el área o asignatura de Educación Física y la Tutoría, con una duración de 4 semanas, dentro del tercer trimestre del curso 2020/2021. Esta propuesta de intervención es una unidad didáctica denominada “Artistas de nuestra vida” donde se abordan, aparte de contenidos de acción motriz de la asignatura, contenidos relacionados con la gestión de una vida activa y sus correspondientes valores.

Para terminar, en la última semana del mes de abril, se llevó a cabo de nuevo un segundo momento de cumplimentación del cuestionario, una vez finalizada la propuesta de intervención. Con todo ello, las últimas fases del estudio fueron el análisis e interpretación de los datos.

#### 4.4. Análisis de datos

Los datos recabados a través del cuestionario fueron analizados usando el programa Microsoft Excel. Se calcularon los descriptivos (medias) con el fin de contrastar los efectos de la intervención en las variables de estudio correspondientes; niveles de actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo.

El análisis de las medias se hizo para cada una de las clases o vías del curso de 4º de Educación Primaria. Las mediciones del pretest se identificaron como momento 1 en el análisis de los datos y las mediciones del posttest se identificaron como momento 2 en el análisis de los datos.

### 5. Propuesta de intervención

#### 5.1. Diseño de la intervención

La propuesta de intervención se basa principalmente en concienciar, empoderar y tomar acción sobre cuatro determinantes de la salud (actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo) vinculados con los hábitos saludables, añadiéndose, además, la elaboración y puesta en marcha de dinámicas de movimiento para pausas activas (Anexo 10). Con esta pequeña propuesta, aumentamos la cantidad de actividad física cotidiana en horario lectivo. Es decir, aparte de la asignatura de Educación Física y el recreo, momentos en los que se produce actividad física, desarrollamos una

pequeña tabla de movimientos, logrando un descanso cognitivo y manifestando una estimulación corporal clave y necesaria para aliviar y desconectar. Asimismo, con esta iniciativa, sumamos, aunque sea de manera puntual y de pocos minutos, un aumento de actividad física diaria. Estas tablas se desarrollaban entre la segunda y tercera hora lectiva, con una duración estimada de unos 6-8 minutos.

Así pues, para su puesta en marcha, consideré oportuno basar el aprendizaje en el proceso donde el alumnado fuera el protagonista, utilizando como orientación didáctica el aprendizaje cooperativo, incidiendo en aspectos vinculados con la teoría de metas de logro. El aprendizaje cooperativo puede considerarse como un método pedagógico que promueve el aprendizaje y la socialización entre los educandos (Gielles, 2016). De esta manera, se buscó situaciones de aprendizaje caracterizadas por una interdependencia positiva (cooperación) debido a que daban como resultado una mayor motivación y nivel de logro (Jonshon, Johnson, Roseth y Shin, 2014).

Este diseño de propuesta de intervención se ha estructurado en tres fases, estableciéndose las siguientes:

- Fase de concienciación: Se trata de producir una reflexión y concienciación sobre los hábitos cotidianos que desarrollan. Además de buscar diversas posibilidades para iniciar esa búsqueda y promoción de hábitos saludables, presentando la multitud de beneficios que estos conllevan.
- Fase de empoderamiento: Introducción y aplicación de diversidad de oportunidades para orientarnos y seguir la dirección de “vida activa, sana y plena”. Reconocimiento y puesta en marcha de diferentes contenidos, otorgando al alumnado posibilidades para conseguir ese cambio.
- Fase de práctica autónoma: Última fase de la propuesta de unidad didáctica. Aquí, tendrán que tomar acción sobre todos los contenidos tratados anteriormente (actividades cooperativas, actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo), con la finalidad de valorar cada una de las actividades y temas tratados, buscando esa promoción de hábitos saludables mejorando y preservando nuestra salud.

Asimismo, la denominación de esta propuesta de intervención programa es “Artistas de nuestra vida”. La elección de este título se debe a las diferentes manifestaciones y actuaciones que podemos llevar a cabo para dirigirnos hacia la mejora de nuestros hábitos

saludables. Estas manifestaciones tienen por objetivo, lograr pequeños cambios en nuestra vida cotidiana, convertirse en hábitos y poder desarrollar una vida activa, saludable y sostenible.

## 5.2. Objetivo de la propuesta

Como objetivos específicos a llevar a cabo en esta propuesta de unidad didáctica se destacan los siguientes:

- Analizar los hábitos saludables de nuestros educandos a través de la cumplimentación de un cuestionario inicial.
- Ajustar la motricidad a la del resto de compañeros sincronizando acciones logrando un objetivo común encadenando diversidad de actuaciones en situaciones motrices requeridas
- Fomentar y mejorar los niveles de actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo a través de la Educación Física y la Tutoría.

## 5.3. Desarrollo de la intervención

La intervención “Artistas de nuestra vida” se ha desarrollado durante el período de Prácticas Escolares de III y de especialidad de Educación Física, que corresponden al 4º curso del Grado de Magisterio en Educación Primaria con mención en Educación Física. Dicho período de tiempo ha transcurrido desde el día 15 de febrero hasta el 7 de mayo, ambos inclusive, y, concretamente, el presente estudio ha tenido lugar desde el 8 de abril (momento 1 de medición) hasta el 30 de abril (momento 2 de medición).

En la intervención se han trabajado las asignaturas de Educación Física y Tutoría, siendo estas, materias muy interesantes para abordar este tipo de contenidos. Educación Física ha sido el área principal en torno a la que gira la propuesta de intervención, al tratarse de buscar posibilidades y oportunidades para buscar esa promoción de hábitos saludables, sobre todo, en relación a la actividad física. No obstante, las sesiones de Tutoría, han sido de vital importancia para introducir aquellos contenidos en relación a los beneficios de esa práctica de actividad física cotidiana, la alimentación saludable a llevar a cabo en

nuestras vidas y las variables que determinan nuestro descanso y calidad de sueño. Así pues, de manera conjunta, otorgamos diversidad de posibilidades y multitud de contenidos con la intención de avanzar progresivamente hacia la vida activa, saludable y sostenible, estableciendo poco a poco, pequeños cambios que hagan que finalmente, desarrollemos esos hábitos saludables que buscamos mantener a lo largo de nuestra vida.

Aparte de esto, se incorporaban también las pausas activas, suponiendo una dosis diaria de movimiento los días que no trabajaban contenidos de Educación Física. Esta confección de la tabla de dinámicas de movimiento (Anexo 10) estaba destinada como recurso complementario, siendo de gran importancia en nuestra propuesta de intervención ya que, con esto, aumentábamos de cierta manera, esa práctica de actividad física cotidiana. Además de esto, pretendíamos que esta oportunidad se prolongará en el tiempo, es decir, que siguiera su constante desarrollo una vez terminada la propuesta de intervención, con la finalidad de proporcionar a nuestro alumnado un breve descanso cognitivo mediante movimientos activos. Se planteó, diseñó y se llevó a cabo esta pequeña propuesta debido a que la estrategia de pausa activa mejora y aumenta la atención de los alumnos a las actividades docentes. Por ello, la atención de los educandos a las actividades docentes, es mejorada de manera significativa por la estrategia de pausas activas (Ochoa, Machado, Guáman, 2020).

Esta propuesta estaba destinada como proyecto interdisciplinar ya que existía colaboración por parte de varias asignaturas. De modo que, compartían objetivos comunes, evaluación y coordinación entre los maestros y maestras de las asignaturas implicadas.

A continuación, se explican las tres fases en las que se ha estructurado la propuesta:

Fase 1: Fase de concienciación.

Durante la fase de concienciación dentro de la propuesta de unidad didáctica, combinaremos dos sesiones de Tutoría y una sesión de Educación Física. Así pues, después de cumplimentar y conocer los resultados de los hábitos cotidianos de manera inicial, en la segunda sesión de Tutoría, pretendemos reconocer y reflexionar sobre la actividad física cotidiana que realiza el alumnado de 4º de Educación Primaria. Además, se trabajó con dinámicas participativas en clases, los beneficios de un estilo de vida activo y saludable y las recomendaciones internacionales (OMS, NASPE) sobre hábitos saludables,

Asimismo, presentaremos a nuestro personaje Octavio, que nos acompañará durante todo el transcurso de la unidad didáctica y que evolucionará con nuestro alumnado. Recibirá dosis de salud cada vez que el alumnado cumpla los objetivos de la sesión. Estos objetivos están orientados hacia una vida activa, saludable y sostenible en sociedad. Y, en la sesión de Educación Física, estableceremos un pequeño resumen de todo lo explicado anteriormente más la introducción de juegos tradicionales/populares, comentándoles a nuestros educandos que estos juegos son una manera de aumentar la actividad física cotidiana. Estos juegos, pueden realizarse en cualquier lugar y con diferentes personas como pueden ser familiares, amigos, compañeros, etc.

Fase 2: Fase de empoderamiento.

Entrando en esta fase, se desarrollarán dos sesiones de Educación Física y una sesión de Tutoría. La primera sesión de Educación Física dentro de esta fase, está relacionada con los retos cooperativos y desafíos físicos cooperativos. En esta sesión, buscamos una interdependencia positiva entre iguales con la intención de lograr objetivos comunes. Esto, puede vincularse a la promoción de esos hábitos debido a que si la actividad física, la alimentación y el descanso, no van en una misma dirección, es muy difícil crear un hábito y prolongarse en el tiempo.

Seguiremos con la sesión de Tutoría dentro de la fase de empoderamiento donde desarrollaremos un feedback en relación a las posibilidades y oportunidades que hemos llevado a cabo, introduciendo, además, aspectos relacionados con la alimentación saludable (Pirámide de la alimentación, CODINAN, 2018) y los hábitos de sueño (variables que intervienen en la conciliación del sueño y estrategias a llevar a cabo para descansar y dormir mejor). Y, en la sesión de Educación Física, se presentarán los deportes alternativos, deportes en auge muy potentes que surgen en contraposición a los deportes clásicos. En estos deportes, se trabaja la cooperación y el trabajo en equipo, ofreciendo grandes oportunidades de éxito. De esta manera, llevaremos a cabo una propuesta de aprendizaje del colpbol, con la finalidad de mostrar a nuestro alumnado un nuevo deporte y ofrecerles la posibilidad de utilizar este deporte para aumentar esa práctica de actividad física diaria.

Fase 3: Fase de práctica autónoma.

En esta última fase, se desarrolla la sesión final de la Unidad Didáctica de Educación Física, denominada “Artistas de nuestra Vida”. En esta última sesión, se realizará un

“Grand Prix Saludable” donde el alumnado tendrá que cooperar y trabajar en equipo, aparte de reflexionar sobre todos los aspectos trabajados en relación a la promoción de hábitos saludables para completar un recorrido de pruebas y preguntas de manera adecuada. Por tanto, el alumnado tendrá que estar concienciado sobre los contenidos abordados anteriormente para tomar acción en esta sesión. Esta sesión supone un cambio de perspectiva en nuestro alumnado, detectando aquellos alumnos que se decantan por dirigirse hacia esos hábitos saludables cotidianos para mejorar y preservar nuestra salud y aquel alumnado que no lo considera interesante desarrollarlo en su día a día.

#### 5.4. Temporalización de la propuesta

En este apartado se explican los momentos del proceso de la intervención, partiendo de la distribución semanal de las dos áreas trabajadas: Educación Física y Tutoría. Después, se detallan las sesiones reales de dichas áreas en las semanas de la intervención. La temporalización abarca desde el 8 de abril hasta el 30 de abril de 2021, como se ha explicado en el apartado anterior.

##### ➤ Distribución semanal de las áreas trabajadas

Como se puede observar en la tabla III y siguiendo el horario de jornada completa según el calendario escolar, el horario escolar es de 9:05 a 14:05, habiendo cuatro sesiones dobles de Educación Física (1 hora 30 minutos) y tres sesiones de 45 minutos por vía para la presente propuesta de intervención.

*Tabla III: Horario escolar de las diferentes vías por curso en Educación Física y Tutoría*

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
De 9 a 9:45		EF 4°C	EF 4°A	EF 4°C	EF 4°D
De 9:45 a 10:30					
PAUSA ACTIVA*	4°B Y 4°C	4°A, 4°B Y 4°D	4°C Y 4°D	4°A, 4°B Y 4°D	4°A Y 4°C
De 10: 30 a 11:15	EF 4°D				TUTORIA 4°C/4°B
De 11:15 a 12:00				TUTORIA 4°A	TUTORIA 4°D
De 12:00 a 12:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
De 12:30 a 13:15					

De 13:15 a 14.00	EF 4°A		EF 4°B		EF 4°B
------------------	--------	--	--------	--	--------

\*Incorporación de pausa activa en semana típica al ser un elemento adicional de la propuesta de intervención. Se desarrolla entre 2ª y 3ª hora lectiva los días que el grupo-clase no tiene Educación Física.

➤ Sesiones reales de las áreas trabajadas

Teniendo en cuenta el número de sesiones semanales, los días festivos y los días no lectivos, he realizado la Tabla IV, donde se especifica el número total de sesiones reales por área alrededor de las tres semanas de intervención.

*Tabla IV: Número total de sesiones reales por área:*

Área	Total, de sesiones reales
Educación Física	4 sesiones (1h 30 minutos) = 8 sesiones (45 min)
Tutoría	4 sesiones (45 minutos)
Total	12 sesiones

Fijándonos en las sesiones reales, se han utilizado cuatro sesiones de Educación Física y tres sesiones de Tutoría para el desarrollo de la propuesta, sumando un total de siete sesiones.

➤ Temporalización de las sesiones reales

En la tabla V, se refleja el número de sesiones desempeñadas con su respectiva fecha y área, indicando, además, el lugar de desarrollo, la descripción de lo que se pretende trabajar y el objetivo principal de cada sesión. En el anexo 11, aparecerá la temporalización de las sesiones tanto de Educación Física como de Tutoría de una manera más desglosada.

Además, puedo añadir que la metodología llevada a cabo en estas sesiones es el aprendizaje cooperativo, debido a que buscamos generar una interdependencia positiva entre iguales alcanzando objetivos o fines comunes. Así pues, para desarrollar esta metodología, nos apoyamos según sesión de dos estilos de enseñanza; la asignación de tareas y la resolución de problemas. Asimismo, se incidirá en la teoría de metas de logro

con la intención de alcanzar y desprender conductas orientadas hacia el proceso de aprendizaje de los contenidos propuestos.

*Tabla V: Temporalización de las sesiones reales*

Sesión	Fecha	Área	Lugar de desarrollo	Fases	Objetivo principal
1	25/26-3-2021	Tutoría	Aula	Cumplimentación del cuestionario sobre hábitos saludables	Conocer en primera instancia, los hábitos cotidianos de nuestro alumnado en relación a la actividad física cotidiana, alimentación, descanso y desplazamiento activo
2	8/9-4-2021	Tutoría	Aula	Fase de concienciación Reconocimiento y reflexión de nuestra actividad física cotidiana. Introducción de los efectos beneficiosos de la actividad física Presentación de nuestro personaje Octavio	Concienciar al alumnado de los efectos beneficiosos de la actividad física buscando el aumento de esta e inclusión de la pirámide de la actividad física y deporte.
3	12/13/14-4-2021	Educación Física	Patio	Fase de concienciación Pequeño resumen de lo explicado en la sesión de Tutoría. Reconocimiento y aplicación de los juegos tradicionales/populares	Reconocer diversos juegos tradicionales/populares y ponerlos en práctica, siendo esta una manera de alcanzar ese aumento de actividad física
4	14/15/16-4-2021	Educación Física	Patio	Fase de empoderamiento Campeonato de desafíos físicos cooperativos	Ajustar la motricidad y encadenar acciones solventando en equipo los desafíos propuestos

5	15/16-4-2021	Tutoría	Aula	Fase de empoderamiento Feedback sobre transcurso de UD. Afianzamiento de conocimientos e introducción de elementos acerca de alimentación y hábitos de sueño	Determinar y afianzar conductas y conocimientos sobre lo trabajado anteriormente e incluir nuevos aspectos a tener en cuenta
6	19/20/21-4-2021	Educación Física	Patio	Fase de empoderamiento Iniciación a los deportes alternativos Deportes en auge muy potentes para lograr ese aumento de actividad física en nuestro día a día Colpbol	Reconocer, aplicar y vivenciar algunos de los deportes alternativos en auge en contraposición a los deportes clásicos  COLPBOL
7	21/22/26/28-4-2021	Educación Física	Patio	Fase de práctica autónoma “Gran Prix Saludable” Recorrido mediante pruebas y preguntas sobre la actividad física, alimentación y descanso	Completar un recorrido actuando según situaciones de acción motriz requeridas y resolviendo preguntas acordes a aspectos trabajados en sesiones anteriores
8	29/30-4-2021	Tutoría	Aula	Fase de análisis Cumplimentación del cuestionario inicial una vez desarrollada la propuesta de intervención	Recabar, almacenar y comparar resultados, visualizando el impacto de esta propuesta de intervención en nuestros educandos de 4º EP

## 6. Resultados

En este apartado, se presenta el análisis comparativo en relación a los hábitos saludables estudiados (niveles de actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo) después del diseño y aplicación de la propuesta de intervención “Artistas de nuestra vida”. Los resultados de las cuatro variables de estudio se muestran por separado para cada una de las clases o vías de la población objeto de estudio, 4º curso de Educación Primaria del colegio Octavus.

### 6.1. Resultados en relación a la actividad física

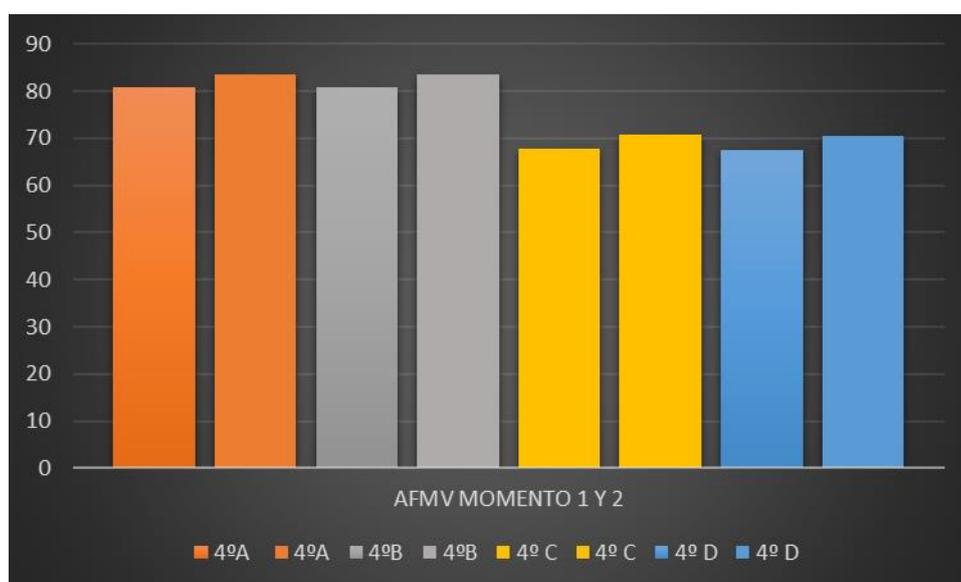


Figura 1. Actividad física moderada vigorosa de las vías de 4º curso de Educación Primaria

En la figura 1, se observa que todas las clases cumplían la recomendación diaria de 60 minutos de AFMV antes de comenzar la intervención, pero después de ella, se muestra un aumento de la AFMV en todos grupos, aproximadamente de unos tres-cuatro minutos, siendo la clase de 4ºA, la que más práctica de actividad física realiza.

Por tanto, y como resultados finales en cuanto a la actividad física cotidiana, podemos apreciar un cierto aumento de esta actividad física, teniendo esta propuesta de intervención, efectos positivos hacia la búsqueda de esa actividad física saludable.

## 6.2. Resultados en relación a la alimentación saludable

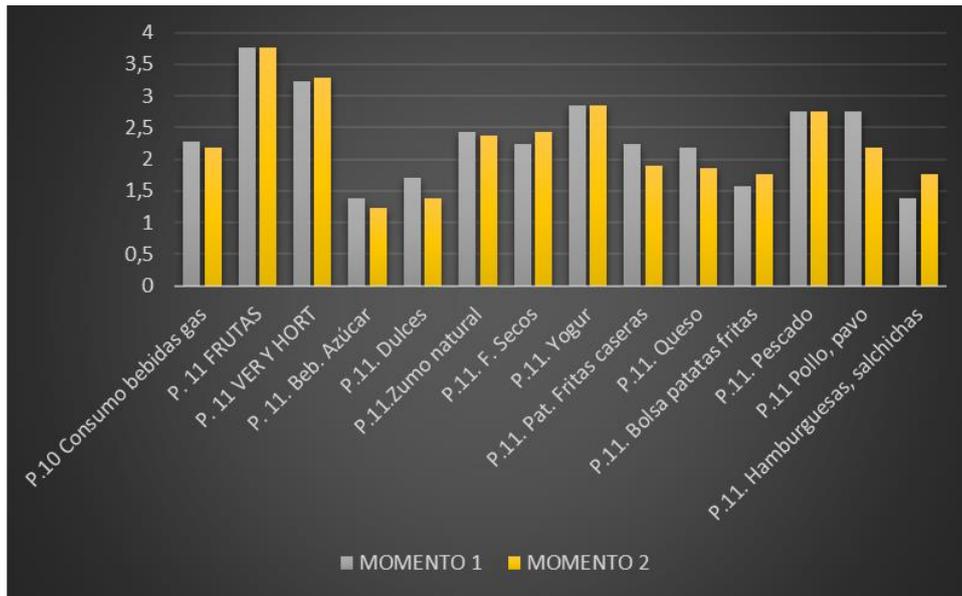


Figura 2. Frecuencia de Consumo de Alimentos 4ºA



Figura 3. Frecuencia de Consumo de Alimentos 4º B



Figura 4. Frecuencia de Consumo de Alimentos 4° C

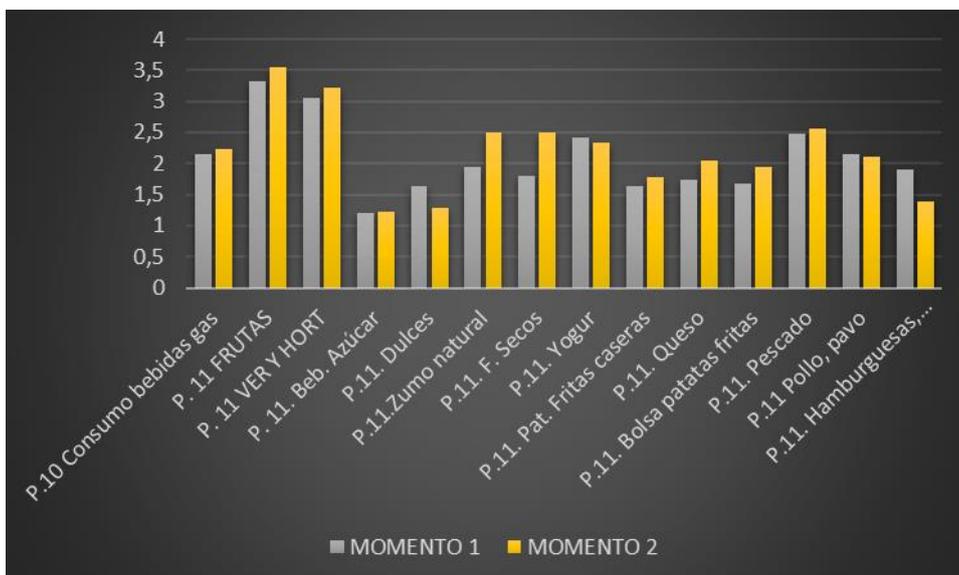


Figura 5. Frecuencia de Consumo de Alimentos 4° D

En estos gráficos se visualiza el consumo de las diferentes vías de 4° EP, determinando el consumo medio de cada uno de los alimentos que se muestran en el gráfico por parte de las respectivas clases. Para la primera variable “consumo bebidas con gas”, el consumo se divide en 5 rangos: “1(nunca), 2 (menos de 1 vez a la semana), 3(una vez a la semana), 4(2-4 días a la semana) y 5(cada día, una vez al día)”. Y, para el resto de variables, el consumo se distribuye en los siguientes rangos: “1(casi nunca o nunca), 2(1-3 días a la semana), 3(4-6 días a la semana) y 4(todos los días)”.

Asimismo, en cada gráfico, se visualizan los resultados obtenidos tanto en el momento 1 de medición (antes de la propuesta) como en el momento 2 (después de la intervención) de cada una de las vías de 4º de Educación Primaria.

Para desarrollar los resultados obtenidos en relación al momento 2, partiremos de los resultados iniciales, recabados en el momento 1. Por tanto, si empezamos por el consumo de bebidas con gas, observamos una disminución en todas las clases, excepto en el grupo de 4º D. Asimismo, el consumo de bebidas con azúcar y dulces tiene una respuesta similar a la anterior, detectando así una cierta concienciación y toma de acción sobre este consumo alimentario.

Si hablamos del consumo de frutas, verduras y hortalizas, observamos que estas variables han aumentado o se han mantenido constantes en cada una de las clases de 4º EP. El consumo de zumo natural se mantiene constante en dos grupo-clase, siendo estos 4ºA y 4ºC y se aprecia un aumento en los otros dos grupos-clase (4ºB y 4ºD). Y sobre el consumo de frutos secos, se visualiza un claro aumento de este alimento, averiguando que el alumnado los considera alimentos clave en su consumo diario-semanal.

Haciendo referencia al yogur, observamos una reducción o equidad de consumo sobre este alimento. Sin embargo, con el queso, se observan resultados dispares. En 4ºA y 4ºC hay una reducción de este alimento, en cambio, en 4ºB y 4ºD, hay un aumento de este consumo.

En cuanto a las patatas fritas caseras, todas las clases han aumentado el consumo de este alimento, excepto la clase de 4ºA. Y, sobre el consumo de bolsa de patatas fritas, visualizamos cierto aumento sobre este consumo. Aun así, en el grupo-clase de 4ºB, se reduce el consumo de este alimento.

El consumo de pescado se mantiene constante en 4ºA. En el resto de clases, el consumo de este alimento aumenta, siendo considerable este incremento en 4ºB. En relación al consumo de carne blanca, hay una disminución de este alimento en 4ºA y en 4ºD. No obstante, en 4ºD, esta disminución es mínima. Y, en 4ºB y 4ºC, hay un cierto aumento sobre este alimento.

Finalmente, el consumo de carne procesada es muy diverso. En 4ºA, se aprecia un incremento de consumo de este alimento. En 4ºB y 4ºC, el consumo es muy similar en el

momento 1 y en el momento 2. Y, en 4ºD, se aprecia una reducción cuantiosa en relación a este consumo de carne procesada.

### 6.3. Resultados en relación hábitos de sueño

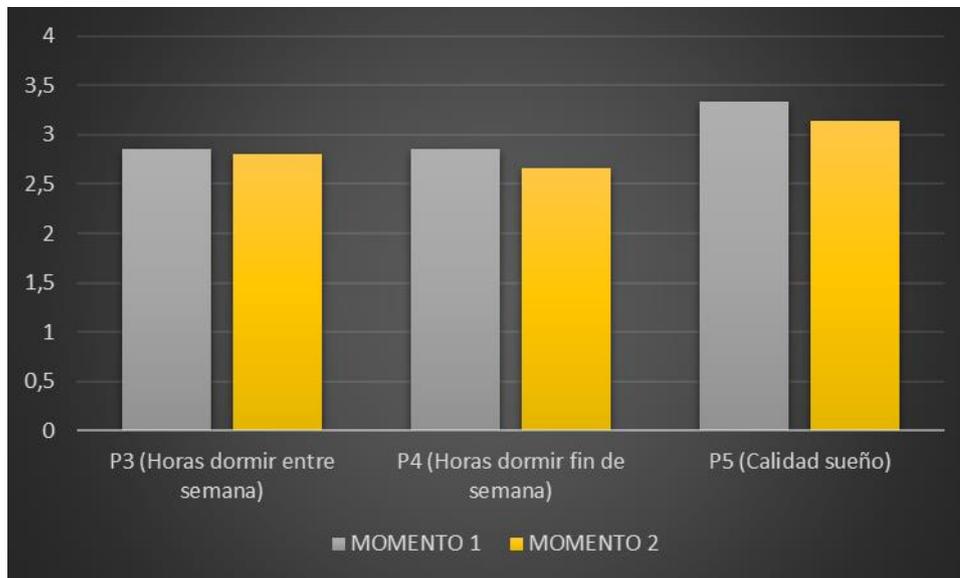


Figura 6. Hábitos de sueño 4º A

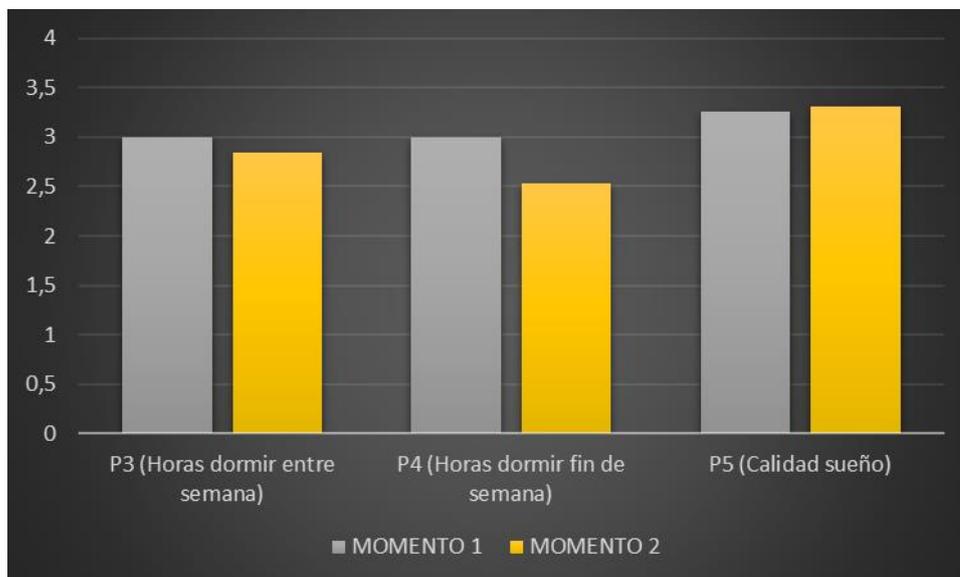


Figura 7. Hábitos de sueño 4º B

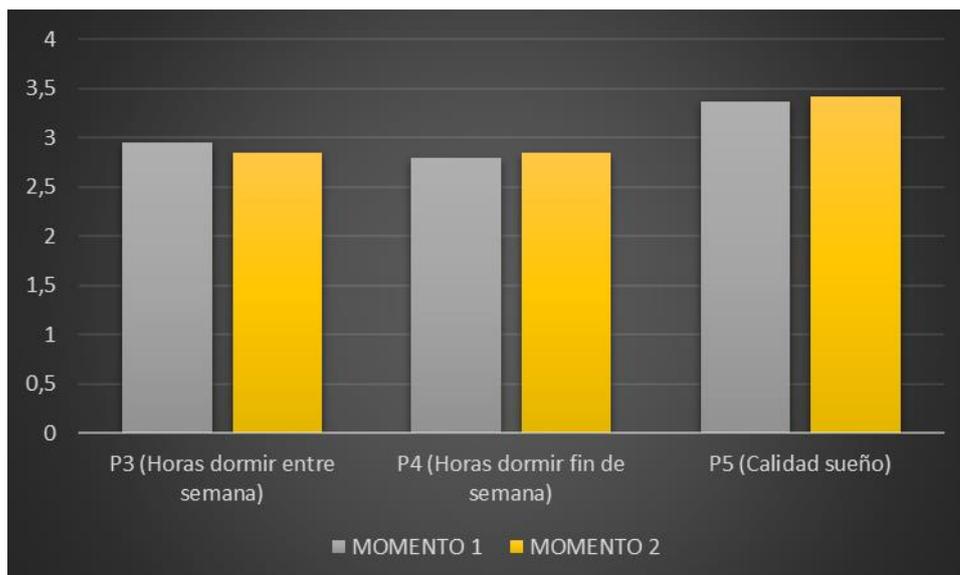


Figura 8. Hábitos de sueño 4º C

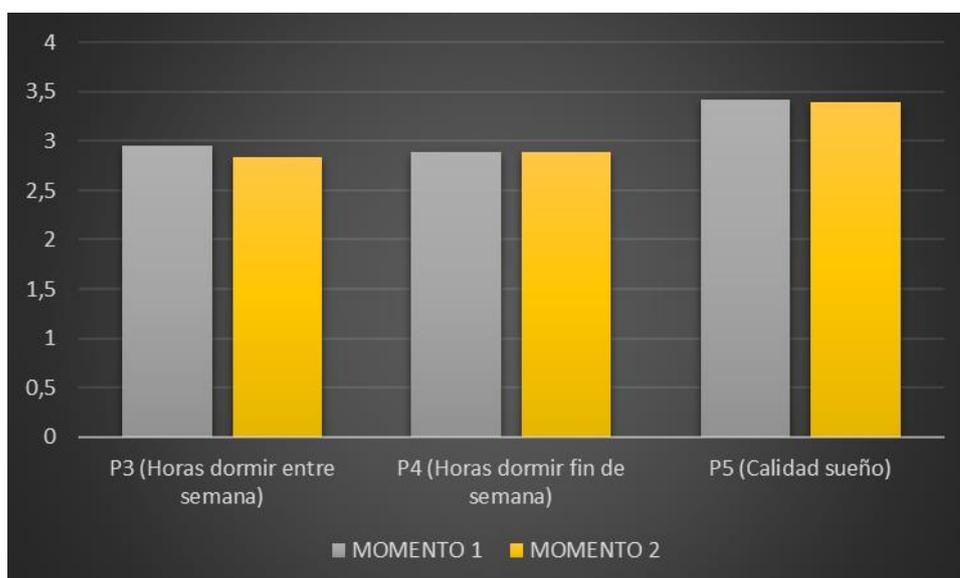


Figura 9. Hábitos de sueño 4º D

Con estos gráficos, observaremos las diferentes conductas que desarrolla nuestro alumnado a la hora de dormir y descansar, detectando además la calidad de sueño que manifiestan en su descanso.

Analizando los resultados del momento 1, y realizando la duración media de las horas dormidas entre semana y fin de semana del alumnado de cuarto curso, observamos que, los educandos duermen una media de 9 horas diarias. Asimismo, la calidad de sueño de nuestros educandos sobrepasa la variable “bastante buena”, por lo que podemos considerar que descansan de manera adecuada.

Como resultados finales en cuanto a la variable de “hábitos de sueño” (momento 2), detectamos que tanto 4°C y 4°D, se mantienen como los resultados recabados inicialmente, incluso aumentando las horas dormidas el fin de semana. En cambio, en cuanto a 4°A y 4°B, podemos visualizar que las horas dormidas el fin de semana se han reducido, disminuyéndose esa media de horas dormidas inicial. No obstante, los resultados de los grupos de 4° EP, en la variable “horas dormidas entre semana”, son muy similares tanto en el momento 1 como en el momento 2. En cuanto a la calidad de sueño, observamos que esta se mantiene constante si la comparamos con la inicial.

#### 6.4. Resultados en relación al desplazamiento activo

Para averiguar el desplazamiento activo de nuestros educandos, dentro de la variable “desplazamiento activo”, se establecieron las diferentes opciones; 1( Ida), 2 (Vuelta), 3 (Ida y vuelta), 4 (No hay desplazamiento activo). Con estos puntos, visualizaremos en qué opción se encuentran las clases estudiadas.

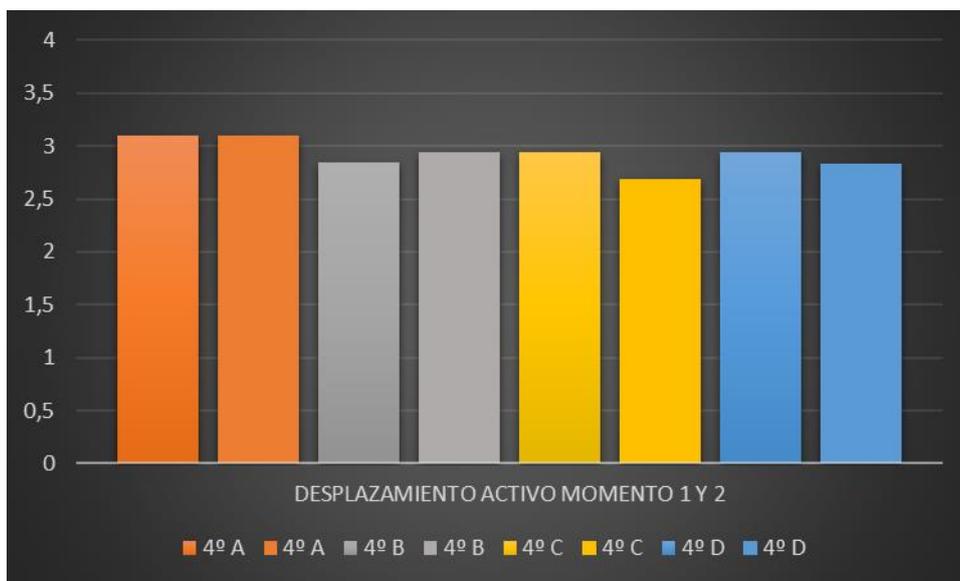


Figura 10. Desplazamiento activo de las vías de 4º curso de Educación Primaria

En estos gráficos, observamos que la mayoría de alumnos que conforman las clases, se desplazan de manera activa al centro educativo. Sabemos esto porque se ha realizado la media de los desplazamientos del alumnado según su modo (Ida, vuelta, ida y vuelta, no hay desplazamiento activo), y se ha detectado que la mayoría del alumnado de la clase se desplazan de manera activa desde casa al centro y viceversa, respaldados por los resultados obtenidos.

En el momento 2 de “desplazamiento activo”, observamos que el alumnado de la clase de 4ºA, se ha mantenido constante en relación a su desplazamiento activo. En la clase de 4ºB, se ha apreciado un cierto aumento en esta variable, sumándose alumnado a este modo de desplazamiento. Sin embargo, en las clases de 4ºC y 4ºD, vemos que se ha apreciado una disminución del desplazamiento activo inicial, más considerable en 4ºC que en 4ºD.

## 7. Discusión

El principal objetivo a tener presente es el de analizar el impacto del programa de intervención “Artistas de nuestra vida” en la mejora de los hábitos saludables de estudiantes de 4º de Primaria. La hipótesis planteada, por tanto, fue la siguiente:

El diseño y la aplicación de un proyecto didáctico en el ámbito escolar bajo las premisas de los determinantes de la salud (actividad física, alimentación saludable, hábitos de sueño, desplazamiento activo), el aprendizaje cooperativo y las fases de desarrollo planteadas (concienciación, empoderamiento, práctica autónoma), producirá un aumento o una mejora de los hábitos saludables en un grupo de niños/as, en la línea de otros estudios previos (Rodríguez et al, 2021; González, Travé, García, 2018)

Analizando el estudio de González, Travé, García (2018) se expone que la realización exclusiva de actividades sedentarias tiene un peso fundamental para prácticamente la mitad del alumnado, alejándonos de esos niveles de actividad física recomendados. Los resultados obtenidos en ese estudio son congruentes con los datos obtenidos de diversos estudios que han puesto de manifiesto el exceso de tiempo dedicado a las actividades sedentarias en la edad escolar (AECOSAN, 2016; OMS, 2017).

Sin embargo y a partir de nuestra propuesta de intervención, se aprecia a nivel grupo-clase, una cantidad de actividad física cotidiana considerable, estando todos los grupos del estudio (cuatro vías) por encima de las recomendaciones establecidas por parte de entidades internacionales como la OMS o la NASPE. Aunque sí que es verdad que, si se analizan datos de manera más específica, observaríamos, por un lado, alumnado que optara por el juego activo, deportes y, por otro lado, alumnado que se decantara por actividades de corte sedentario (González, Travé, García, 2018)

Aludiendo al estudio de Rodríguez et al (2021), respecto a las clases de Educación Física, en la propuesta se hace visible la diferencia que se establece entre los escolares que afirman que desarrollan, participan, se implican de manera activa en las sesiones de Educación Física frente a los que nunca lo hacen o se implican en menor medida, donde los niños de primaria mantenían una intensidad baja (Wood y Hall, 2015). Las sesiones de Educación Física, señalando el estudio de Martínez-Martínez et al. (2012), suponen un cierto periodo de tiempo de actividad física semanal, pero un tiempo clave en cuanto a la práctica de actividad física moderada vigorosa, afirmando que la implicación y participación activa es fundamental, sobre todo en este contexto.

Siguiendo la misma línea de estudio, desde el Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2015), señalan que los niveles mínimos de actividad física recomendada para que niños y niñas obtengan beneficios para su salud es de 60 minutos todos o la mayoría de los días a la semana. Y que, aumentar los niveles recomendados de actividad física generará unos beneficios adicionales para la salud.

Coincidiendo con esto, los niños y niñas pueden llevar a cabo la recomendación de 60 minutos de actividad física mediante la acumulación de sesiones de actividad física de duración variable a lo largo del día. Aquí, podemos incluir sesiones cortas e intermitentes de actividad física o actividades más extensas como la participación en deportes o modalidades deportivas (Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo, 2015).

Así pues, para abordar este contenido, ofrecimos dentro de la propuesta de intervención, multitud de oportunidades y posibilidades para conseguir esa actividad física cotidiana. Para ello, diseñamos una propuesta basada en retos, pruebas y deportes cooperativos, buscando una toma de acción conjunta entre el alumnado y participar de manera activa en las actividades encomendadas. Así pues, sin darse cuenta, conseguían esa dosis diaria de actividad física. Esto, se llevaba a cabo en las sesiones de Educación Física.

Por otro lado, los días que el alumnado no tenía Educación Física, incorporamos una batería de dinámicas de movimiento con la finalidad de lograr un pequeño aumento diario de actividad física. De esta manera, incorporábamos 10 minutos diarios de actividad a nuestra práctica de actividad física cotidiana.

Por tanto, y valorando los resultados en relación a la actividad física cotidiana, observamos que, en todos los grupos de 4º EP, se ha logrado cierto aumento de esa

actividad física inicial, estableciéndose así, una dosis mayor a la que ya tenían de actividad física, pudiendo generar para su salud, beneficios aún mayores a los anteriores.

Pasando al determinante de alimentación saludable, según González, Expósito (2020), en el período escolar, la alimentación saludable es de vital importancia para la consecución de un crecimiento y desarrollo óptimos. No obstante, en esta etapa, la alimentación se ve influenciada por los cambios sociales.

En todos los países desarrollados existe un cambio de hábitos alimenticios; se produce un mayor consumo de productos de origen animal, ricos en proteínas y grasas, mayor consumo de energía y una mayor ingesta de productos manufacturados, compuestos de azúcares refinados y de grasas (González, Expósito, 2020).

Asumiendo lo descrito en este estudio, nos servimos de la pirámide alimenticia del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de Andalucía (CODINAN, 2018), donde se exponían los niveles de la pirámide, qué alimento se ubicaba en cada nivel y con qué frecuencia debíamos de tomar ese alimento con la intención de mostrar al alumnado un consumo consciente y seguir una alimentación saludable, sostenible y duradera en el tiempo.

Por tanto, los resultados que se obtuvieron de las variables alimenticias en el momento 2, detectan una cierta concienciación de los alimentos que toman y deberían tomar. De esta manera, el alumnado, reconociendo el tipo de alimento que tiene en frente, en qué frecuencia debe tomarse, qué priorizar, será más consciente a la hora de elegir y consumir los alimentos más adecuados y naturales. Esto, generará esa alimentación saludable y sostenible que tanto se busca. Si somos más específicos, aseguramos que los educandos, después de la propuesta de intervención, han avanzado progresivamente hacia esa alimentación saludable, visualizando pequeños cambios a la hora de la ingesta diaria de alimentos.

Dentro del determinante de la salud, hábitos de sueño, la Sociedad Española de Sueño (2016), establece que, en edad escolar, los patrones de sueño muestran ya cierta estabilidad y se parecen a los del adulto. Duermen 11-12 h a los 6 años y 9-10 h a los 10 años. De esta manera, para conseguir esos rangos de sueño, cuando abordamos el contenido de hábitos de sueño infantil, dedicamos tiempo a presentar las variables que condicionan o intervienen a la hora de conciliar el sueño y a ofrecer diferentes estrategias

o rituales antes de irse a dormir con el objetivo de conciliar el sueño mucho más rápido y descansar mejor, estableciéndose una buena calidad de sueño.

El estudio de González, Travé, García (2018), evidencia que el alumnado objeto de estudio en esa intervención duerme una media de 9,2 horas, recabando resultados muy parejos a los establecidos en nuestra propuesta. Es por eso que, tanto en el estudio de González, Travé, García (2018) como en nuestra propuesta de intervención, el análisis de resultados en cuanto a horas dormidas se sitúa en el rango mínimo recomendado (9-12h) para el grupo de edad entre 6 y 12 años (Paruthi et al, 2016).

Si nos fijamos en los resultados obtenidos en el momento 1, los hábitos de sueño en nuestro alumnado de 4º EP, se encuentran muy parejos a las recomendaciones según la evidencia científica, durmiendo nuestros educandos una media de 9 horas diarias tanto entre semana como el fin de semana. Por otro lado, en el momento 2 de medición, podemos observar que la mayoría de los grupos-clase se mantiene constante en cuanto a horas dormidas entre semana (en torno a 9 horas), sin embargo, en relación a las horas dormidas el fin de semana, observamos una cierta disminución en algunas de las clases. No obstante, creemos que se ha conseguido una cierta concienciación sobre los hábitos de sueño que deben de llevar a cabo, con la intención de mejorar su funcionamiento cognitivo y, por consiguiente, su rendimiento académico.

Abordando la promoción de una movilidad activa, esta, nos ayudará a reducir el uso de vehículos a motor, la contaminación del aire y favorecerá una utilización del espacio público por parte del peatón y/o ciclista (Kim y Macdonald, 2016). Asimismo, se expresa que, el desplazamiento activo, aporta multitud de beneficios para los niños y niñas, tanto en relación a su salud física, cognitiva, psicológica, social, como en relación a su interacción con el medio físico y social que le rodea (Ikeda et al., 2018; Sallis et al., 2015).

Siguiendo en esta dirección, se desarrolló una pequeña campaña de concienciación en relación al desplazamiento activo. Aquí, se incluyeron diferentes modos de desplazamiento (andar, ir en bicicleta) que favorecieran esa movilidad activa que buscamos, logrando, además, ese aumento de práctica de actividad física.

De esta manera, con los resultados recabados en el momento 2, pudimos observar que, por un lado, cierto alumnado desarrollaba un gran desplazamiento activo, por otro lado, ciertos educandos, gracias a esta pequeña campaña de concienciación, se sumaron a este modo de desplazamiento (en el momento 1, el resultado era menor), y otros, por diversas

causas, se distanciaron de este modo de desplazamiento constante, realizando solamente, la ida o la vuelta desde el colegio a casa o viceversa.

Sin embargo, el hecho de que el alumnado venga al centro educativo, aunque sea durante un tramo, desarrollando la movilidad activa, produce un cierto aumento de actividad que, si la añadimos a toda su práctica durante el día, conseguiremos esa dosis diaria de práctica de actividad física que tanto se pretende alcanzar.

## 8. Conclusiones

Nuestros propios hábitos cotidianos, independientemente de que sean adecuados o no, condicionan en gran medida nuestra salud. Es por eso que, planificar y desarrollar propuestas de intervención, proyectos, programas donde se conciencie sobre los hábitos que debemos de seguir, y ofrecer oportunidades o posibilidades para tomar acción, es un aspecto fundamental a la hora de pretender dirigirnos hacia la promoción de hábitos saludables. Esta promoción de hábitos saludables determinará que nuestro estilo de vida cambie, mejorando y preservando nuestra salud.

Por tanto, la propuesta de intervención denominada “Artistas de nuestra Vida”, tenía esa intención, sensibilizar sobre la búsqueda y fomento de los hábitos saludables en nuestros educandos, abordando factores como la actividad física cotidiana, la alimentación saludable, los hábitos de sueño y el desplazamiento activo.

De esta manera, a partir de los resultados identificados se afirma que;

- Una adecuada concienciación, empoderamiento y toma de acción determinará en gran medida la posibilidad de mejorar o fomentar la promoción de hábitos saludables
- La práctica de actividad física, la alimentación saludable, los hábitos de sueño y el desplazamiento activo son algunos determinantes de la salud considerados de gran importancia para alcanzar esa mejora de hábitos saludables en nuestros educandos.
- El planteamiento de la propuesta de intervención donde el alumnado se considera el claro protagonista de la acción resulta vital para buscar y mantener esa motivación e interés que despertamos.
- La actuación colaborativa entre todos los educandos en todo el transcurso de la propuesta de intervención produjo un gran sentimiento de competencia y logro.
- Los resultados recabados acerca de los cuatro determinantes de la salud se deben a un trabajo exhaustivo por parte de todos los participantes (maestros, alumnado).

Concluir finalmente que, un trabajo constante hacia la promoción de hábitos saludables, sobre todo en edades escolares, es de vital importancia para que posteriormente, el propio alumnado, con todos los contenidos otorgados, escoja el camino de vida activa, saludable y sostenible en todas las etapas de su vida.

Como principales limitaciones del estudio consideramos que solamente era en un único colegio y dentro de un curso, por lo que son datos muy concretos de ese curso y cole. Por tanto, no podríamos exponer que es una muestra representativa a nivel de colegio.

Como perspectivas de futuro que podamos añadir, puede ser muy interesante prolongar este estudio durante un largo periodo de tiempo, e incluso, proponerlo a nivel de centro. A nivel de colegio, tendríamos una gran muestra significativa a tratar y concienciar, empoderar y tomar acción para la promoción de hábitos saludables a todos y cada uno de los educandos que forman parte del centro sería todo un reto a plantear y llevar a cabo.

Asimismo, este estudio ha servido como iniciación hacia estudios más ambiciosos o complejos, sabiendo cómo debemos de obrar, qué datos recabar, cómo comparar los resultados obtenidos, qué información guardar y cuál desechar, etc.

## 9. Valoración personal

Para comenzar el apartado de valoración personal, quiero expresar que, durante toda la propuesta de intervención, la participación por parte del alumnado y del profesorado ha sido activa y con un gran compromiso. He de decir, que he estado respaldado en todo momento por las tutoras de 4º de Educación Primaria y la maestra de Educación Física, con la intención de garantizar el adecuado y correcto desarrollo de la intervención.

Asimismo, la recogida y tratamiento de los resultados obtenidos sobre los hábitos saludables de nuestros educandos fue un proceso costoso pero gratificante, debido a que al terminar el programa de intervención “Artistas de nuestra vida”, la percepción y conciencia de nuestro alumnado cambió de manera considerable, detectando una cierta progresión hacia ese estilo de vida activo, saludable y sostenible. Pudimos observar este cambio, gracias a la concienciación, empoderamiento y toma de acción en relación a la promoción de hábitos saludables donde abordamos aspectos como la actividad física cotidiana, la alimentación saludable, los hábitos de sueño y el desplazamiento activo.

Comentar también que la participación del alumnado fue clave, y que, sin el total compromiso de estos, no se hubieran conseguido las sesiones que se desarrollaron. Por tanto, en esta propuesta de intervención, el alumnado era el claro protagonista, siendo los maestros, los guías o responsables orientándolos hacia esa conciencia y toma de acción de cambio de hábitos.

Podemos exponer que, la presentación de nuestro amigo Octavio y el recibimiento de dosis de salud cuando el alumnado cumplía los objetivos que se encomendaban en las sesiones, fue un importante hilo conductor con la finalidad de despertar y mantener esa motivación por conseguir alcanzar hábitos saludables que nos orienten hacia esa vida activa, saludable y sostenible que se pretende adquirir.

Concluir comentando que ha sido un trabajo duro y costoso, pero muy reconfortante, aportándome este trabajo un cambio de perspectiva a la hora de trabajar y abordar contenidos de esta índole con los educandos. Todos los caminos pueden llegar al mismo lugar, pero lo que importa es cómo llegamos a ese lugar, en este caso, a ese estilo de vida activo, saludable y sostenible. He optado por esta propuesta de intervención, un tanto ambiciosa, pero realista cuando observaba que los resultados poco a poco iban apareciendo. La verdad que me siento orgulloso de todo el trabajo que he realizado,

incidiendo sobre todo en la capacidad de adaptación y el saber obrar ante un público joven, influenciado en gran medida por la familia, los amigos, la comunidad educativa...

## 10. Referencias bibliográficas

ADEMÁS. (30 de enero de 2021). “Beneficios del entrenamiento y la nutrición para la salud con Antelm Pujol (JOHVS)”. Archivo de vídeo. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=rMmkyMBYSVk&ab\\_channel=ADEMÁS](https://www.youtube.com/watch?v=rMmkyMBYSVk&ab_channel=ADEMÁS)

CEAPA, (2014). “*Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre*”

Domínguez Arias, Inmaculada et al (2021). “*¿Qué hay de merendar? Guías para facilitar las meriendas saludables*”, “La red de la Sandía, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía” Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Familias.

Fernandez-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, A. y Aznar Cebamano, M. (2016). “*Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes*”. Revista Española de Educación Física y Deportes, 413, 55-75

Fundación de Educación para la Salud (2021). “*Estilo de vida y factores de riesgo*” FUNDADEPS. Atlas Mundial de la Salud <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>

Gobierno de Aragón (2019). “*Informe 2019*” Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de salud (RAEPS)

Gobierno de Aragón (2009). “*Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud*” (RAEPS)

González Calderón, O., Expósito de Mena, H (2020). “*Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente*”. Pediatría Integral. SEPEAP

González Rodríguez, Angustias; Travé González, Gabriel; García Padilla, Francisca María (2018). “*Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria*”. Educatio siglo XXI, Vol. 36 nº 3, pp. 443-464

Ibor Bernalte, Eduardo., Zaragoza Casterad, Javier., Julián Clemente, José Antonio (2019). “*Promoción del desplazamiento activo desde el centro escolar*” CAPAS citiudad. Proyecto cofinanciado por el FEDER a través del programa Interreg POCTEFA (2014-2020).

Innovación educativa (21 de diciembre de 2020). *El PIVA, un programa fundamental*. Innovación Educativa Gobierno de Aragón. Recuperado el 15 de junio de 2021 de <http://innovacioneducativa.aragon.es/el-piva-un-programa-fundamental/>

Merino-Andreu M, Álvarez-Ruiz de Larrinaga A, Madrid-Pérez JA, Martínez-Martínez MA, Puertas-Cuesta FJ, Asencio-Guerra AJ, et al. (2016) “*Sueño saludable: evidencias y guías de actuación*”. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista Neurología; 63 (Supl, 2): S1-27.

Ministerio de Educación, Cultura y Deportes; Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España (2015). “*Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo: Recomendaciones para la población*” Estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud

Ministerio de Educación, Ministerio de Sanidad y Política Social (2009). “*Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*” Gobierno de España

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, (2007). “*Pour un virage santé à l'école*” Gouvernement de Québec.

Ochoa Díaz, C. E., Machado Maliza, M. E., & Guamán Chacha, K. A. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. Revista Conrado, 16(S1), 285-290.

Promoción Deportiva Castilla-La Mancha (2020). “*Proyectos Escolares Saludables*”. DeporMap

Rivera A., Jaldón J., García I., Casado L., Moreno AI., Morán LJ., Capitán JM (2018). “*Pirámide de la alimentación saludable y sostenible*”. CODINAN (Colegio profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía).

Rodríguez Fernández, José Eugenio; Rico Díaz, Javier; Neira Martín, Pedro Josué; Navarro Patón, Rubén (2021). “*Actividad física realizada por españoles escolares según edad y género*”. FEADDEF. Retos, 39, 238-245

Veiga Núñez, Oscar Luis; Martínez Gómez, David (2007). “*Actividad Física Saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*”. Programa Perseo. Estrategia NAOS ¡Come sano y muévete!

Veiga Núñez, Oscar Luis; Martínez Gómez, David (2007). “*Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los centros de Educación Primaria*”. Programa Perseo. Estrategia NAOS ¡Come sano y muévete!

World Health Organization (2018). “*More active people for a healthy world*”. Global action plan on physical activity 2018-2030.

#### Bibliografía de las pirámides e imágenes utilizadas

Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. B. Corbin y R. Lindsey (Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64, 2007). Recogido de: <https://cuidandoloquemasquieres.files.wordpress.com/2014/07/piramide-de-af-y-deporte.jpg>

Pirámide de la alimentación elaborada por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva de CODINAN. Recogido de: [http://codinan.org/cod/wp-content/uploads/2018/03/piramide-02\\_CODINAN.jpg](http://codinan.org/cod/wp-content/uploads/2018/03/piramide-02_CODINAN.jpg)

Imagen fuente logo de Facultad de Educación Universidad de Zaragoza. Figura 1. Recogido de: [http://www.unizar.es/sites/default/files/facultad\\_educacion.png](http://www.unizar.es/sites/default/files/facultad_educacion.png)

## 11. Anexos

### INFORMACIÓN A ABORDAR EN LAS SESIONES DE TUTORÍA

En este apartado, comenzaremos con la información a tratar en las sesiones de Tutoría.

Así pues, la primera sesión de tutoría está destinada a conocer nuestra actividad física realizando una valoración de los resultados obtenidos en los cuestionarios en relación a las horas de actividad física del alumnado. Expondremos, además, las recomendaciones de la OMS y de la NASPE en cuanto a la cantidad de actividad física que ha de realizarse.

La OMS considera que la actividad física mínima necesaria en niños y adolescentes es de 60 minutos diarios, reportando un mayor beneficio si se supera este umbral, y en adultos, como mínimo llegar a los 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 minutos de práctica física vigorosa (OMS, 2021).

Además, existen otras organizaciones como la NASPE (Asociación Americana para la Educación Física y el Deporte), que establece una serie de recomendaciones de actividad física para niños y niñas de entre 5 a 12 años. Podemos distinguir cuatro recomendaciones a tener en cuenta (Veiga, Martínez, 2007).

1. Acumulación de al menos 60 minutos y hasta varias horas al día de actividad física apropiada para su edad la mayoría de los días de la semana. Combinación de actividad física moderada y vigorosa.
2. Participación diaria de varios tramos de 15 minutos de actividad física cada día.
3. Participación en variedad de actividades apropiadas a su edad, compuestas para conseguir múltiples beneficios de salud, condición física, bienestar, rendimiento.
4. Períodos extensos de inactividad, desaconsejados para niños y niñas

Una vez establecido esto, pasaremos a identificar los principales beneficios que conlleva realizar actividad física cotidiana (Veiga, Martínez, 2007). Dentro de la gran cantidad de efectos positivos y beneficios que tiene la actividad física, resaltamos los siguientes:

- Incrementa la capacidad cardiovascular
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular
- Tiene una influencia positiva en el autoconcepto académico

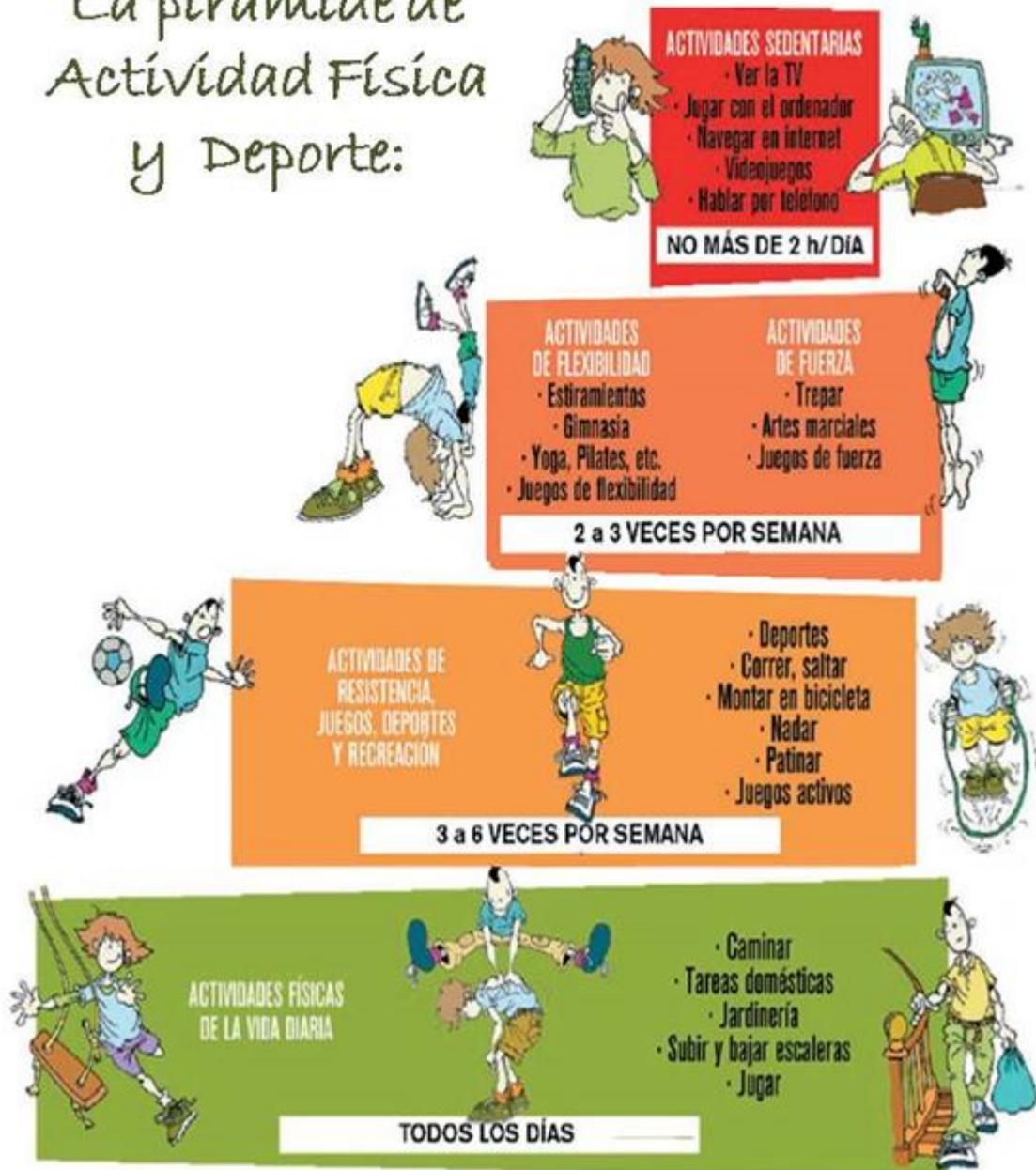
- Tiene un efecto positivo en la atención, la memoria y el comportamiento en clase, y algunos datos muestran que el rendimiento académico ha mejorado relativamente.
- Tiene un efecto positivo sobre la densidad mineral ósea antes y a principios de la adolescencia

Estos efectos, trataremos de explicarlos de manera detallada en el aula con la intención de hacer ver que, realizando actividad física, alcanzarán una mejor versión de sí mismos en todos los aspectos.

Después de esto, utilizaremos el recurso de la pirámide de actividad física que se expone en la Guía para el profesorado de Educación física; Actividad Física Saludable (Veiga, Martínez, 2007).

Esta pirámide de la actividad física y deporte se colgará en el corcho del gimnasio con la finalidad de proporcionar al alumnado actividades o dinámicas que ayuden a generar ese aumento de actividad física que buscamos.

# La pirámide de Actividad Física y Deporte:



Anexo 1: Pirámide de la Actividad Física y Deporte. Fuente: Corbin y Landsey, 2007

Todo esto mostrado, pretendemos desarrollarlo en esa sesión previa de Tutoría antes de comenzar nuestra unidad didáctica planteada “Artistas de nuestra Vida”.

Por otra parte, la información que pretendemos proporcionar en la sesión intermedia de Tutoría, estará destinada a detectar o indagar ciertos aspectos vinculados con la alimentación y los hábitos de sueño. Toda esta información expuesta, servirá de ayuda al

alumnado para poder desempeñar de manera adecuada el Grand Prix Saludable, programado para la última sesión de nuestra unidad didáctica.

Por tanto, pasamos a desarrollar la información que vamos a tratar en esta sesión.

Si comenzamos con el apartado de alimentación, empezaremos explicando la pirámide de los alimentos. Así que, en primer lugar, exponemos que los alimentos que se ubican en la base de la pirámide son alimentos recomendados para ser consumidos con más frecuencia debido a que son más saludables para nuestro organismo y ejercen un menor impacto medioambiental. En cambio, aquellos alimentos que se encuentran en la cúspide, es decir, en el otro extremo de la pirámide, son aquellos que se deberían de evitar ya que se caracterizan por producir efectos negativos para nuestra salud y un mayor impacto en el medio ambiente (Rivera et al, 2018)

De esta manera, la pirámide de la alimentación según CODINAN explica tres niveles (Rivera et al, 2018):

-El primer nivel se asocia al color verde:

Base de la pirámide y se corresponde con aquellos alimentos de origen vegetal y que deben ser consumidos con más frecuencia. En este nivel se colocan las frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales como el arroz, la pasta, el pan, etc., frutos secos, legumbres, y los aceites saludables, siendo el más recomendable el aceite de oliva virgen o virgen extra. Incluimos además el agua como bebida realmente necesaria.

-Nivel intermedio se asocia al color naranja

Se corresponde con los alimentos de origen animal. En este nivel, se incluyen alimentos como la leche y derivados lácteos, huevos, pescados, aves, carnes blancas y rojas.

-Nivel superior (cúspide) en blanco y negro con una señal que indica “evitar el consumo” asociado al color rojo

En este artículo, los autores separan este nivel del resto de la pirámide con la intención de corroborar el hecho de que son alimentos a evitar debido al impacto negativo que generan tanto en nuestra salud como en el planeta. En este nivel, se ubicarían los alimentos ultraprocesados, por la necesidad de utilizar cantidades importantes de recursos para su

elaboración, su distribución y su comercialización, además de utilizar ingredientes poco saludables y poco respetuosos con el medio ambiente.

Además de esto, resaltaremos también el mensaje que acompaña a esta pirámide y dos definiciones esenciales a tener en cuenta:

Mensaje que acompaña a la pirámide: “Saludable para ti, respetuosa con el planeta” (Rivera et al, 2018).

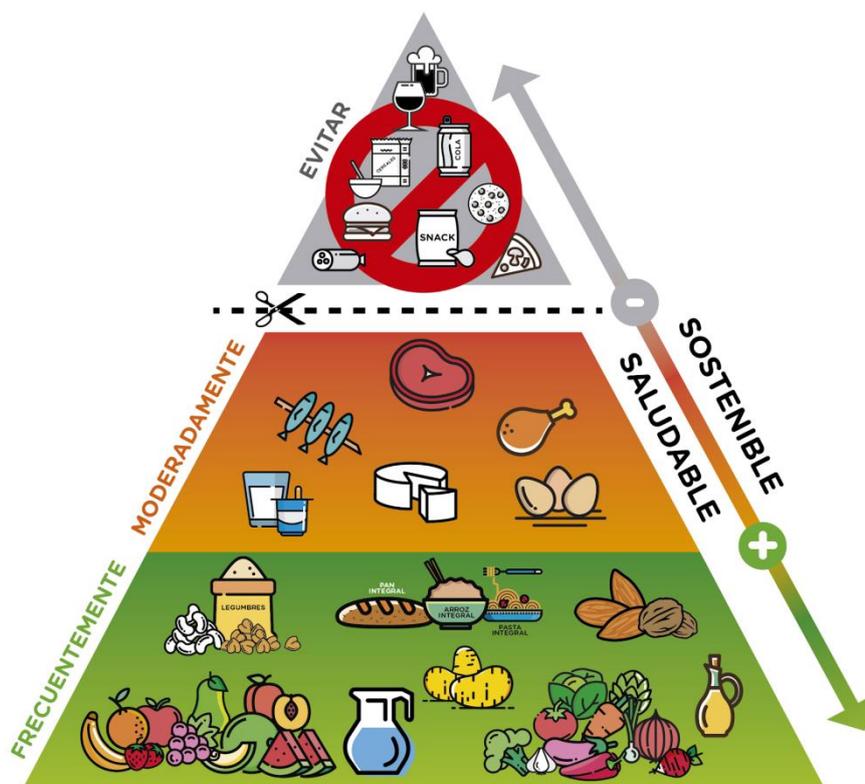
Y como definiciones esenciales; CODINAN define una dieta saludable y sostenible tanto para el ser humano como para el planeta en el que nos encontramos, es decir, basada en alimentos de origen vegetal, reduciendo el consumo de alimentos de origen animal y prescindiendo del consumo de bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados (Rivera et al, 2018)

Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o más de los siguientes ingredientes: azúcar, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harina refinada y otros componentes potencialmente dañinos (Rivera et al, 2018).

Así pues, para llevar a cabo una explicación más visual, nos apoyaremos en la pirámide de la alimentación de CODINAN, elaborada por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva en marzo de 2018.

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

## SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018



CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS\*.

\*Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

Anexo 2: Pirámide de la alimentación elaborada por Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva de CODINAN en marzo de 2018

Además de esto, tenemos que tener en cuenta aquellas variables o factores que se encuentran en nuestro entorno a la hora de conciliar el sueño. Presentaremos a nuestro alumnado los siguientes factores: (Milagros et al, 2016):

La estimulación lumínica, el ruido, la temperatura ambiental, la importancia de la cama y sus materiales, el entorno decorativo y las radiaciones electromagnéticas. Estos factores

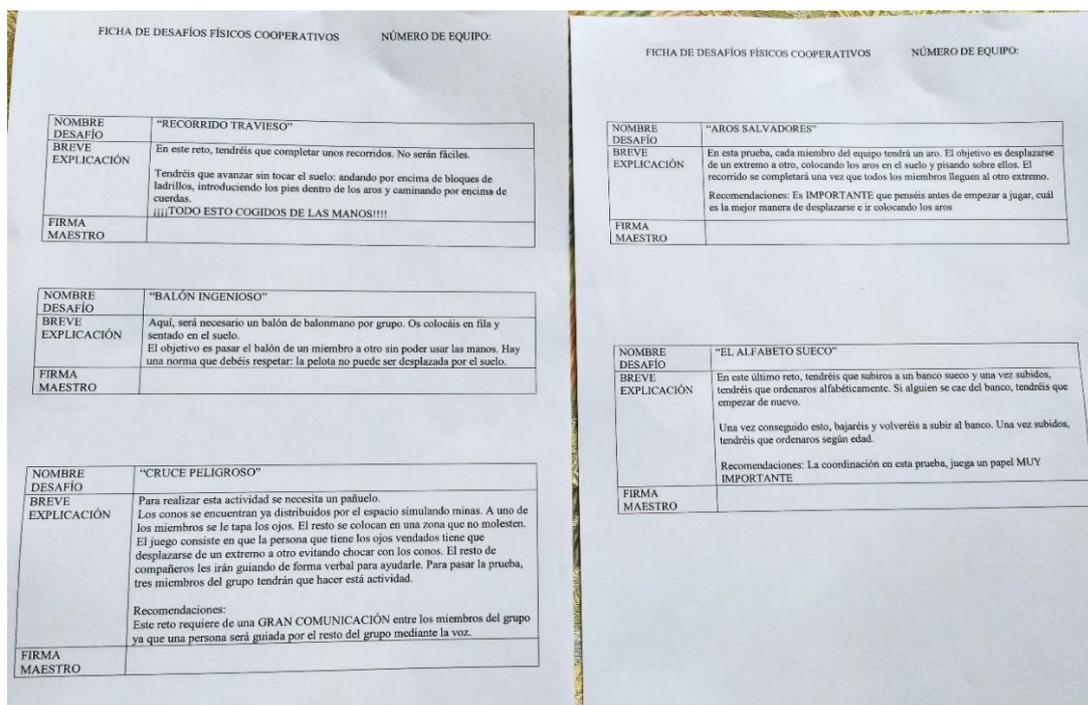
del entorno ambiental serán introducidos mediante ejemplos con la intención de simular situaciones cotidianas del día a día de nuestro alumnado.

Esta amplia información expuesta en las sesiones de Tutoría servirá para concienciar al alumnado de la importancia de todas y cada una de las variables que debemos de tener en cuenta a la hora de buscar un estilo que se desplace hacia lo saludable y sostenible. Eso sí, debemos de recalcar que esto no puede cambiarse de un momento a otro, si no que necesitamos tiempo, constancia y pequeñas acciones que poco a poco marquen ese objetivo que haga convertirse en un hábito saludable y duradero en el tiempo.

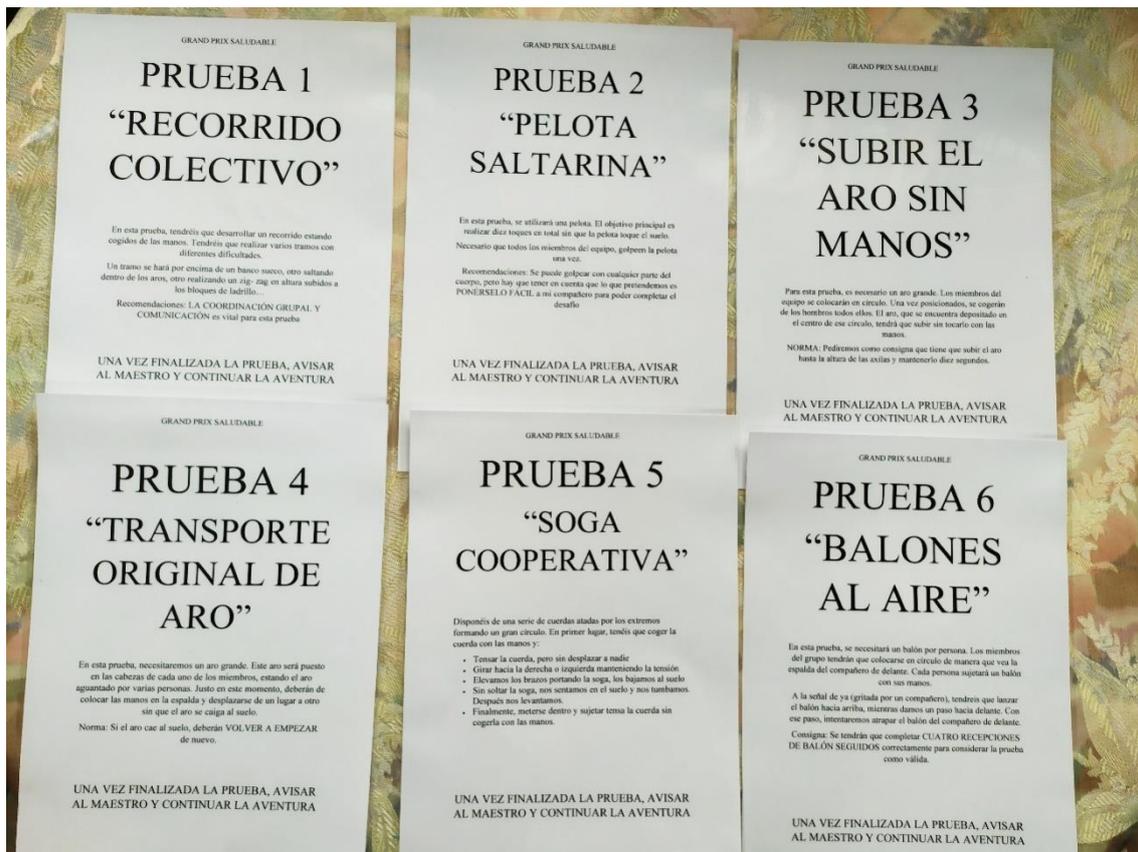
Con esto, no queremos que aprendan toda la información que le hemos proporcionado, sino que sean conscientes de la cantidad de variables que existen a la hora de conseguir una vida activa, saludable y sostenible. Asimismo, queremos despertar el interés y la curiosidad de nuestro alumno, pudiendo ser esta información, un primer factor a producir esa toma de conciencia, e ir desarrollando pequeños hábitos diarios que poco a poco contribuyan a ese estilo de vida activo, saludable y sostenible.

Después de mencionar todo lo que pretendemos tratar en las sesiones de tutoría, introducimos el material complementario que vamos a necesitar en algunas sesiones de la unidad didáctica de Educación Física “Artistas de nuestra vida”.

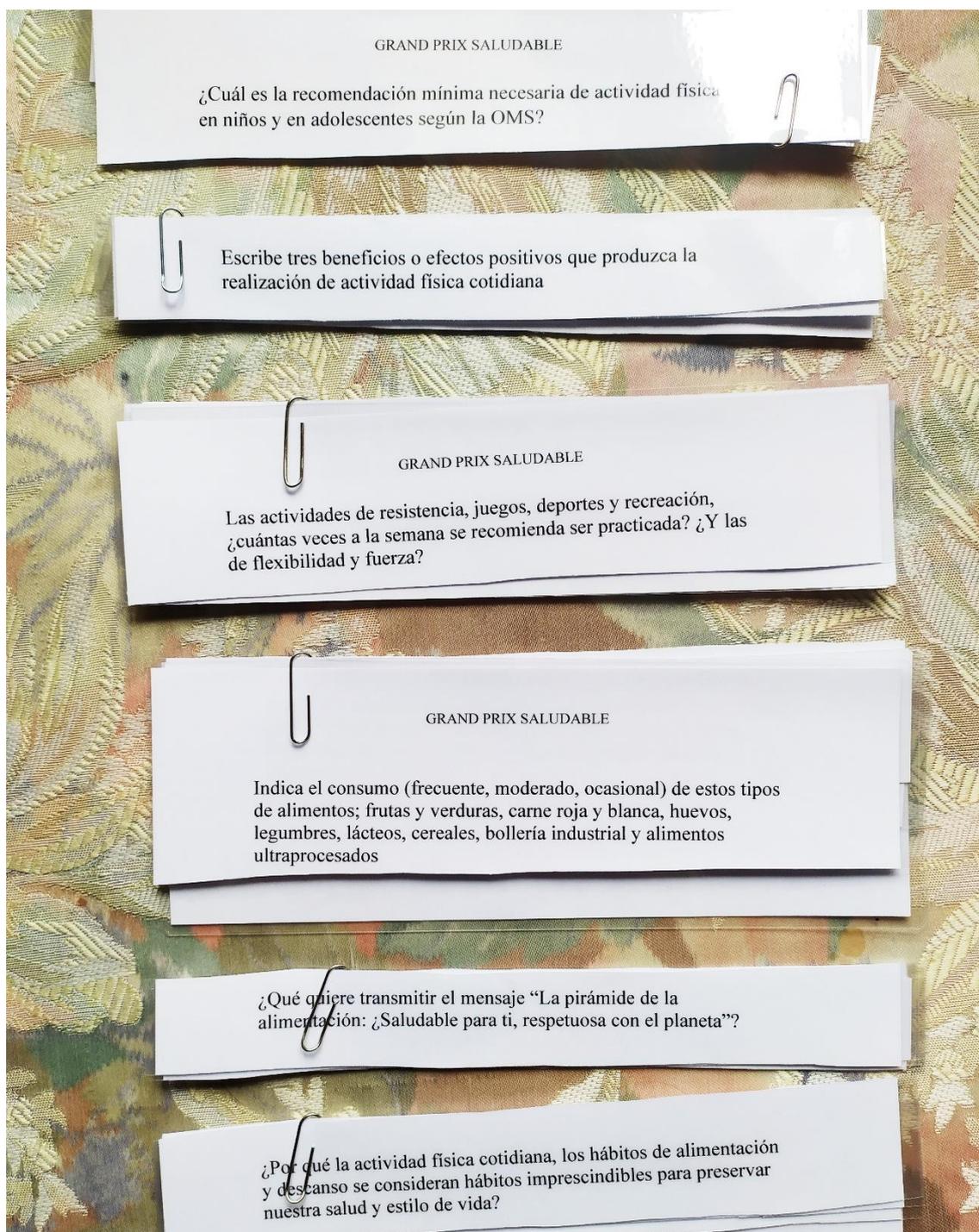
### Anexo 3: Hoja de desafíos físicos cooperativos



## Anexo 4 a: Postas Grand Prix Saludable



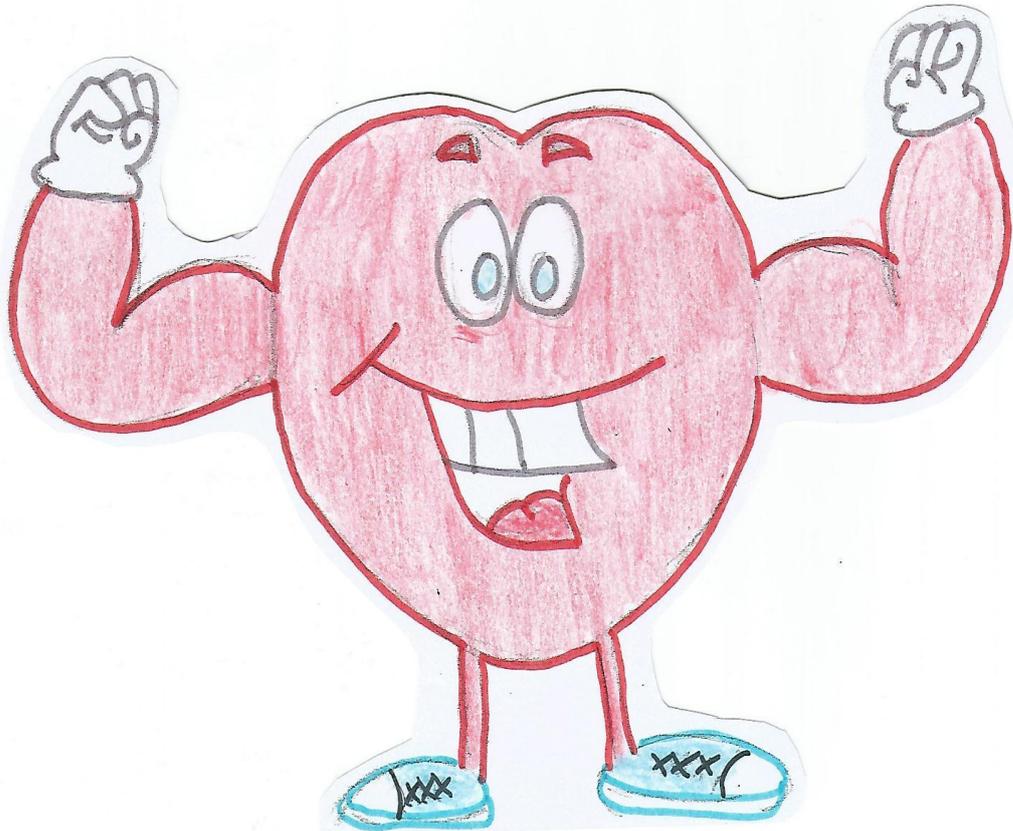
## Anexo 4 b: Preguntas Grand Prix Saludable



Anexo 5: Personaje a presentar al alumnado y que evoluciona con este (Octavio)



Anexo 6: Dosis de salud para Octavio cada vez que el alumnado realice una buena sesión y alcance los aspectos propuestos en cada una de ellas.



CUESTIONARIOS DE REFERENCIA:

<http://www.aepap.org/gtsiaepap/gtsueno/CSHQesp.pdf> Cuestionario hábitos de sueño infantil

<https://www.colesterolfamiliar.org/web2015/wp-content/uploads/2015/04/CFA-12.pdf>

Cuestionario Frecuencia de Consumo de Alimentos

[Dialnet-CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688.pdf](#) Cuestionario

IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)

[file:///C:/Users/usuario/Downloads/CUESTIONARIO%20ESPAN\\_OL.pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/CUESTIONARIO%20ESPAN_OL.pdf) Cuestionario

PACO (Pedalea y anda al cole)

Anexo 7 (Página 1)

Cuestionario hábitos saludables; Proyecto impulsado por CEIP Octavus en colaboración con Facultad de Educación (Universidad de Zaragoza)

En este cuestionario, vamos a ver una **serie de preguntas** destinadas a observar los diferentes comportamientos del alumnado de 4ºEP en relación a la **promoción de hábitos saludables**. Por favor, lee despacio y con atención cada una de las preguntas y contesta lo que más se acerque a tu situación. Aquí, no hay respuestas verdaderas ni falsas. Cualquier duda que tengáis, no dudéis en preguntar. **Importante: ¡Sólo contesta lo que hace referencia a ti o a tu situación!**

¡¡MUCHO ÁNIMO Y ADELANTE!!

Género:      Chico       Chica

Fecha de nacimiento: .....

Curso:

Peso aproximado (Kg): .....

Altura aproximada (cm):

1. ¿Estás apuntado en algún club u organización para hacer deporte o actividades?

SI       NO

En el caso de que en la pregunta anterior hayas respondido sí, ¿Qué deporte o actividad prácticas?:

.....

2. ¿A qué hora te vas a dormir y te despiertas normalmente entre semana?

Me voy a dormir a las ..... horas y me levanto a las ..... horas

3. ¿A qué hora te vas a dormir y te despiertas normalmente el fin de semana?

Me voy a dormir a las ..... horas y me levanto a las ..... horas

4. ¿Cómo definirías tu calidad del sueño? (si se despiertan muchas, pocas veces...)

Ejemplos

Muy buena       Bastante buena       Bastante mala       Muy mala

5. ¿Duermes la siesta? Sí       No

(SI NO DUERMES LA SIESTA PASA A LA PREGUNTA 11)

6. Habitualmente, ¿Cuántos días entre semana te echas la siesta? \_\_\_\_\_ días

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo diario sueles echarte la siesta entre semana? \_\_\_\_\_ minutos.

8. Habitualmente, ¿Cuántos días el fin de semana (sábado y domingo) te echas la siesta? \_\_\_\_\_ días

9. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo diario sueles echarte la siesta el fin de semana? \_\_\_\_\_ minutos.

Anexo 7 (Página 2)

11. ¿Qué transporte utilizas habitualmente para ir al colegio?

Andando  En bici o en monopatín  En coche  En moto  En autobús

12. ¿Qué transporte utilizas habitualmente para volver del colegio?

Andando  En bici o en monopatín  En coche  En moto  En autobús

13. ¿Cuánto tiempo tardas normalmente en llegar al centro educativo desde que sales de tu casa?

Entre 1-14 minutos       Entre 15 y 29 minutos       De 30 a 59 minutos

14. ¿Cuánto tiempo tardas normalmente en volver a casa desde que sales del centro?

Entre 1-14 minutos       Entre 15 y 29 minutos       De 30 a 59 minutos

15. ¿Cuántas veces a la semana bebes habitualmente bebidas con gas (Coca-Cola, Pepsi, Fanta, Sprite, 7-up, etc.) o refrescos de fruta (Ice Tea, Trina, ¿etc.)?

Nunca       5-6 días a la semana   
 Menos de una vez a la semana       Cada día, una vez al día   
 Una vez a la semana       Cada día, más de una vez al día   
 2-4 días a la semana

16. ¿Habitualmente, con qué frecuencia bebes o comes alguna de las siguientes cosas? Marca con una X.

	Todos los días	4-6 días por semana	1-3 días por semana	Casi nunca o nunca
Frutas				
Verduras y hortalizas				
Bebidas con azúcar (Coca-Cola, Fanta, Pepsi, etc)				
Dulces y golosinas				
Zumo natural				
Frutos secos (almendras, nueces, cacahuets...)				
Yogur				
Patatas fritas caseras				
Queso				
Bolsa de patatas fritas				
Pescado				

Anexo 7 (Página 3)

17. ¿Habitualmente desayunas? Sí  o

18. Piensa en todas aquellas **actividades MODERADAS** que realizaste en los **últimos 7 días**. En los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo realizaste **actividades MODERADAS** cada día que las practicaste? Anota los minutos diarios.

**Actividades moderadas** son aquéllas que requieren un **esfuerzo físico moderado** y te hacen respirar **algo más rápido de lo normal**.

19. Piensa en todas aquellas **actividades VIGOROSAS** que realizaste en los **últimos 7 días**.

**Actividades vigorosas** son las que requieren un **esfuerzo físico fuerte e intenso** y te hacen respirar **mucho más rápido de lo normal**.

En los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo dedicaste a hacer **actividad física VIGOROSA** para cada día? Anota los minutos diarios.

Para la contestación de las preguntas 18 y 19, tendremos en cuenta toda actividad física que realicemos en el día, ya sea tanto dentro del horario lectivo como fuera. Es decir, además de tener en cuenta las sesiones de EF y los recreos, pensaremos también en las actividades extraescolares, el deporte o deportes que practicamos, jugar en el parque con nuestros compañeros y amigos/as, sacar al perro...

Así pues, en la última hoja del cuestionario, aparece un horario para poder responder de una manera más correcta las preguntas 18 y 19. La cantidad total de cada día tendrá que verse reflejada en las tablas de la pregunta 18 y 19.

**18. Actividades moderadas:**

Días	L	M	X	J	V	S	D
Mañana							
Tarde							
Total (min):							

**19. Actividades vigorosas:**

Días	L	M	X	J	V	S	D
Mañana							
Tarde							
Total (min):							

## Anexo 8

### Presentación del proyecto a realizar en el CEIP Octavus

Buenos días,

Mi nombre es Alfonso Jiménez Orcajo y soy estudiante de la facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza, cursando el Grado de Magisterio en Educación Primaria, más concretamente y en este último curso, la mención de Educación Física. En este documento, se presentará la explicación del proyecto relacionado con el Trabajo Fin de Grado que tenía pensado llevar a cabo dentro del CEIP Octavus.

Así pues, como principales objetivos a tener en cuenta destaco:

- Conseguir en nuestros educandos una promoción de la actividad física y de hábitos saludables ya sea dentro del área de EF como en otras asignaturas. Cuestión de vital importancia para la prevención del sedentarismo y de la obesidad.
- Diseñar una propuesta de intervención (unidad didáctica, proyecto interdisciplinar...) destinada a favorecer un aumento de actividad física y promover hábitos saludables en nuestro alumnado
- Aplicar esa propuesta de intervención y visualizar el impacto de esta en nuestros educandos.

Por tanto, para la posterior puesta en marcha de este estudio o propuesta de intervención, necesitare la aprobación por vuestra parte de un cuestionario destinado en primera instancia a conocer los hábitos diarios del alumnado. Este cuestionario estará destinado al alumnado de 4º de EP y es anónimo.

Además de esto, y para continuar con el estudio, necesitare la autorización justificada de participación del alumno mediante la firma de los padres o madres.

Teniendo esto, procederemos a realizar el cuestionario con nuestro alumnado de 4ºEP, desarrollaremos la propuesta de intervención y finalmente, volveremos a difundir el cuestionario a nuestro alumnado, volviéndolo a rellenar y visualizando si esta propuesta ha supuesto un cambio de perspectiva o de mentalidad en nuestros educandos.

Muchas gracias por su atención,

Atentamente, Alfonso

## Anexo 9

### Documento de difusión a las familias para conocer el proyecto

Buenos días,

Desde el centro educativo CEIP Octavus, pretendemos desarrollar una propuesta de intervención vinculada con la promoción de hábitos saludables en nuestro alumnado, incluyéndose en estos, la práctica de actividad física, la alimentación saludable y los hábitos de sueño. Para realizar esta propuesta, contamos con la colaboración de la Universidad de Zaragoza, más concretamente con la Facultad de Educación. Así pues, contamos con la presencia de un alumno matriculado en el grado de Magisterio de Educación Primaria que nos ayudará a llevar a cabo esta propuesta de intervención. Su nombre es Alfonso Jiménez Orcajo, estudiante de la facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza, cursando este último año la mención de Educación Física.

Por tanto, dentro de su periodo de prácticas escolares a desempeñar en el CEIP Octavus, intentaremos desarrollar la propuesta establecida.

Para la realización de esta propuesta de intervención, necesitaremos inicialmente vuestro consentimiento y autorización mediante una firma para hacer constar que su hijo/a puede llevar a cabo un cuestionario en el cual expondrá sus hábitos diarios. Este será anónimo.

El principal objetivo que buscamos con este cuestionario es conocer en primera instancia los hábitos cotidianos del alumnado y desarrollar un proyecto encaminado a lograr conductas y estilos de vida saludables buscando la prevención del sedentarismo y de la obesidad. Finalmente, una vez la propuesta se haya llevado a cabo, se volverá a rellenar el cuestionario con la intención de visualizar si esta propuesta ha supuesto un cambio de perspectiva o de mentalidad en nuestros educandos.

Muchas gracias por su atención;      Atentamente, Equipo directivo del CEIP Octavus

Firma del padre/madre/tutor

Fdo:.....

Anexo 10

DINÁMICAS DE MOVIMIENTO PARA PAUSAS ACTIVAS

1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
RODILLAS ARRIBA	ZANCADA EN MOV	TOCAR TOBILLO EQ	BAILE (MOV) MAMBO + CHACHA	TOCAR TOBILLO EQ
BAILE (MOV) V+ A	JUMPING JACKS	TOCAMOS SUELO Y SALTO	STEP TOUCH	CAPOEIRA
CHOQUE RODILLA-MANO	JAPS CONTINUOS	MONSTER WALKS	ALIVIO TENSIONES	SAMBA
TOCAR TOBILLO EQ	CORRER SITIO	ALIVIO TENSIONES	SQUAT TALON +	BAILE (MOV) GRAPEVINE

Anexo 11: Temporalización sesiones de “Artistas de nuestra vida”

	FASE DE CONCIENCIACIÓN (TUTORÍA)	SESIÓN 1 y 2 (FASE DE CONCIENCIACIÓN)	SESIÓN 3 y 4 (FASE DE EMPODERAMIENTO)	FASE DE EMPODERAMIENTO (TUTORÍA)	SESIÓN 5 y 6 (FASE DE EMPODERAMIENTO)	SESIÓN 7 y 8 (FASE DE PRÁCTICA AUTÓNOMA)
Descripción	Reconocimiento y reflexión de nuestra actividad física cotidiana. Introducción de los efectos beneficiosos de la actividad física. Presentación de nuestro personaje Octavio	Pequeño resumen de lo explicado en la sesión de Tutoría (sesión previa de la UD). Reconocimiento y aplicación de los juegos tradicionales/populares	Campeonato de desafíos físicos cooperativos	Feedback sobre transcurso de UD. Afianzamiento de conocimientos e introducción de elementos acerca de alimentación y descanso	Iniciación a los deportes alternativos. Deportes en auge muy potentes para lograr ese aumento de actividad física en nuestro día a día. Colpbol	“Gran Prix Saludable”  Recorrido mediante pruebas y preguntas sobre la actividad física, alimentación y descanso

Objetivo	Concienciar al alumnado de los efectos beneficiosos de la actividad física buscando el aumento de esta e inclusión de la pirámide de la actividad física y deporte.	Reconocer diversos juegos tradicionales/populares y ponerlos en práctica, siendo esta una manera de alcanzar ese aumento de actividad física	Ajustar la motricidad y encadenar acciones solventando en equipo los desafíos propuestos	Determinar y afianzar conductas y conocimientos sobre lo trabajado anteriormente e incluir nuevos aspectos a tener en cuenta	Reconocer, aplicar y vivenciar algunos de los deportes alternativos en auge en contraposición a los deportes clásicos  COLPBOL	Completar un recorrido actuando según situaciones de acción motriz requeridas y resolviendo preguntas acordes a aspectos trabajados en sesiones anteriores
Estándar de aprendizaje	Est.EF. 6.5.2 Est.EF. 6.5.3	Est.EF. 3.3.1 y 3.3.2 Est.EF. 6.8.1 Est.EF.6.13.2 Est.EF. 6.13.5	Est.EF. 3.3.1 y 3.3.2 Est.EF. 6.7.1 y 6.7.2 Est.EF.6.13.2 Est.EF.6.13.2 Est.EF. 6.13.5	Est.EF. 6.5.2 Est.EF. 6.5.3	Est.EF. 3.1.3 Est.EF. 3.3.1 y 3.3.2 Est.EF. 6.8.1 Est.EF.6.13.2 Est.EF. 6.13.5	Est.EF. 3.1.3 Est.EF. 3.3.1 y 3.3.2 Est.EF. 6.5.2 Est.EF. 6.5.3 Est.EF. 6.7.1 y 6.7.2 Est.EF. 6.8.1 Est.EF.6.13.2 Est.EF. 6.13.5
Indicador de logro		<p>Encadena lanzamientos, recepciones, atrapes, botes con intencionalidad y hacia la búsqueda del objetivo</p> <p>Asume los roles y subroles del equipo en situaciones diversas</p> <p>Identifica correctamente los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud</p> <p>Respeto de la propia realidad corporal y la del resto de los compañeros en las situaciones motrices que se establecen</p> <p>Reconoce a grandes rasgos, las diferencias, características y relaciones de los juegos tradicionales/populares, desafíos físicos cooperativos y deportes colectivos (introduciendo los deportes alternativos)</p>				

		<p>Ajusta la motricidad respecto al resto de compañeros manifestando una actitud de respeto hacia ellos, hacia las normas y reglas de juego</p> <p>Relaciona la actividad física y la alimentación saludable como hábitos imprescindibles para preservar nuestra salud</p> <p>Muestra iniciativa y confianza a la hora de resolver patrones motores aparecidos en diversas situaciones motrices.</p>
Evaluación		<p>Lista de control: Se pasará al finalizar la sesión 8</p> <p>Autoevaluación: Se pasará al terminar la unidad didáctica</p>

\*En 4º EP, las sesiones de EF son de 1h 30 min, por lo que, generalmente, habrá dos sesiones juntas.