

**Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de
la Salud**

Grado en Fisioterapia

Curso Académico 2021/ 2022

TRABAJO FIN DE GRADO

**Plan de intervención en Salud: SESIÓN
FORMATIVA SOBRE EL DESARROLLO
MOTOR EN NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS PARA
FAMILIAS**

Autor/a: Ruth Montoya Martínez

Director/a: Yolanda Marcén Román



ÍNDICE

ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS	6
METODOLOGÍA	7
DISCUSIÓN	21
CONCLUSIONES	24
BIBLIOGRAFÍA	26
ANEXOS	29



ABSTRACT

The objective of this work is to inform about the optimal activities for psychomotor development on children from 3 to 6 years through the impartation of a formative talk aimed to the parents of the preescolar's children of Río Ebro School. In order to achieve this aim, we asked them to complete a questionnaire about the habits of the children before the talk, and then again after the talk, to see if the parents had retained the information. We also provided a satisfaction questionnaire to know if the activity was welcomed.

El proyecto llevado a cabo consiste en informar sobre las actividades óptimas para el desarrollo psicomotor en niños de 3 a 6 años a través de la impartición de una charla formativa a los padres de los niños en etapa preescolar del Colegio Río Ebro. Así pues, pasamos un cuestionario a los familiares para saber las costumbres de cada niño antes de la sesión formativa. Posteriormente tras la charla volvimos a pasar el mismo cuestionario para ver si los padres se habían quedado con la información. Pasamos también un cuestionario de satisfacción para ver si la actividad se había acogido de buen grado.

INTRODUCCIÓN

Durante los primeros 6 años de vida del niño, se empiezan a desarrollar las destrezas prácticas y motoras, pues empiezan a hacer actividades de la vida diaria ya que en este momento es cuando se adquieren las habilidades motoras fundamentales. Los niños que tienen problemas en el desarrollo psicomotor tienen muchas dificultades durante sus actividades diarias, sobre todo en las actividades propias de la edad preescolar, como jugar, realizar actividades deportivas, la participación social y en el desempeño escolar¹.

Es importante centrarse en el desarrollo psicomotor en estas edades, este se define como la interrelación entre factores tanto internos, que serían la maduración y desarrollo del Sistema Nervioso Central, como factores externos o relacionales que incluyen la interacción entre el propio sujeto y el ambiente, como la estimulación, el aprendizaje, y las condiciones socioeconómicas y demográficas^{1,2}. La psicomotricidad también mejora el proceso de integración del cuerpo, tanto de emociones y esfera cognitiva como de capacidades sensoriales, perceptivas, motoras y cognitivas. Así pues, la intervención psicomotriz se trata de una actividad que se hace para mejorar el desarrollo potencial de un individuo a través del uso del cuerpo, la acción y el movimiento³.

Las habilidades de movimiento corporal y de control de objetos son necesarias para que se puedan desarrollar correctamente actividades motoras más complejas, como por ejemplo la coordinación dinámica general. Los niños que no consiguen adquirir las habilidades motoras fundamentales tienen problemas, no solo en los primeros años de su vida sino que este problema se alarga a etapas posteriores, por lo que es necesario que los niños tengan muchas oportunidades de expresión y de experimentación motriz para que sea posible el aprendizaje motor¹. Además, para mejorar el desarrollo físico y cognitivo de los niños se recomienda utilizar un enfoque que combine la actividad física con actividades de juego y de aprendizaje cognitivo⁴.

Los principales componentes del desarrollo psicomotor serían la imagen corporal, la lateralidad, la coordinación dinámica, el equilibrio, la ejecución motriz, la disociación motriz, el control tónico-postural, la coordinación visomotriz, la orientación/organización espacial, el control respiratorio, las relaciones sociales y el control emocional⁵.

Para Le Boulch⁶, el movimiento humano es utilizado como medio pedagógico en el que distingue tres fases en el desarrollo del esquema corporal que son: hasta los tres años, la etapa del cuerpo vivido; de tres a siete, la etapa de la discriminación perceptiva; y de siete a doce años, la etapa del cuerpo representado.

Factores como la duración del sueño nocturno, el tiempo que pasan frente a pantallas y la actividad física han sido destacados como factores que influyen en un crecimiento saludable de los niños⁷.

Se estima que los niños españoles entre 3 y 6 años alcanzan el 80% de desarrollo psicomotor esperado para esa edad, y que solo un 4% presentan retraso psicomotor. También se puede apreciar un mayor retraso psicomotor en niños que en niñas en grupos menores de 6 años¹.

Los niños que tienen problemas en el desarrollo psicomotor tienen muchas dificultades durante sus actividades diarias, sobre todo en las actividades propias de la edad preescolar, como jugar, realizar actividades deportivas, la participación social y en el desempeño escolar¹.

El entrenamiento psicomotriz puede influir en las áreas afectivas, psicomotrices y cognitivas, pero hay que tener en cuenta que las áreas afectivas y psicomotrices suelen pasar normalmente a un segundo plano cuando se acaba la etapa preescolar, cuando el aprendizaje intelectual (el que tiene objetivos cognitivos) ocupa la mayor parte de la jornada escolar⁸.

Es bueno permitir a los niños que experimenten, que se autodescubran, pues esto en un contexto educativo provoca mejoras en la expresión psicomotriz y en el desarrollo de la creatividad del niño. También facilita una comunicación libre y espontánea y el intercambio de vivencias con el grupo social⁹.

Como actividades apropiadas para niños entre dos y cinco años encontramos saltar, bailar, caminar, jugar en el recreo, nadar, trepar, jugar al escondite, lanzar y coger pelota, patinar, montar en bici y jugar al aire libre¹⁰.

En esta etapa se confunde el tipo de actividad física más recomendada y se tiende a apuntar a los niños a deportes de competición. Los niños en etapa preescolar necesitan un equipamiento adecuado a su edad y tamaño corporal, y también requieren un espacio de juego suficiente para las actividades que requieren movimiento¹¹.

Las escuelas se consideran como un medio importante para el desarrollo del componente psicomotor y de hábitos de vida saludables, además de fomentar hábitos de vida saludables en los que se incluye como prioritaria la actividad física desde edades tempranas para evitar el sedentarismo, es importante que sea también la promotora de conocimiento y actividades dirigidas no solo hacia el escolar sino a las familias. La familia, núcleo importante en el desarrollo de los valores fundamentales del preescolar debe de interrelacionarse con las actividades que desarrolla el colegio haciendo que estas no se queden únicamente como formación para el/la escolar. La justificación de este trabajo surge porque vemos que las familias desconocen las características psicomotoras de sus tutelados, nos planteamos formar parte de las actividades que desarrolla el colegio y conocer y dar a conocer las etapas y características del desarrollo psicomotor de la etapa preescolar y posteriormente diseñar una charla que se adapte a sus conocimientos.

OBJETIVOS

Objetivo principal

- Diseñar un taller de formación a las familias de preescolar sobre desarrollo psicomotor a la edad de 3 a 6 años.

Objetivo secundario

- Conocer previamente al diseño del taller de formación, los conocimientos que tienen las familias sobre el desarrollo psicomotor en esta etapa a través de un cuestionario.
- Conocer las horas de sueño de los escolares de preescolar de las familias que participan.
- Conocer qué tipo de actividad física realizan y qué tiempo dedican los escolares.
- Conocer cuánto tiempo dedican los escolares a estar delante de pantallas (TV, Tablet, móvil, ordenador...)
- Conocer la satisfacción de las familias sobre la formación acerca del desarrollo psicomotor.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

Previo al inicio del estudio se contactó con la dirección del centro escolar "Rio Ebro" para obtener su consentimiento, y poder participar en las actividades que se desarrollan en el colegio. Una vez obtenido su aprobación, se diseñó el protocolo para su visto bueno del Comité de Ética de la Comunidad de Aragón. Una vez obtenido el dictamen favorable para trabajos académicos CEICA C.I. PI22/144, la dirección del colegio envió la información de la actividad propuesta a las familias de los niños de preescolar mediante sus canales habituales junto con el consentimiento informado para que lo devolvieran firmado aquellas familias que quisieran participar.

Se diseñó un cuestionario Ad-Hoc, este se facilitó a las familias que quisieron participar a través de un cuestionario Google Form diseñado para saber los conocimientos y aspectos relacionados con la actividad física que realizan y aspectos que influyen en el desarrollo psicomotor, previamente a su difusión, fue aprobado por la unidad de protección de datos de Unizar, además de haber obtenido el visto bueno del

responsable de seguridad informática y posterior aprobación del Sr. Gerente de Unizar.

La información a seleccionar para el diseño de la sesión formativa se realizó con el análisis de los conocimientos y datos extraídos de un cuestionario online y una búsqueda que incluyó artículos de revistas científicas, hasta libros de interés relacionados con la etapa preescolar y de desarrollo psicomotor. Esta búsqueda se realizó a través de plataformas como PubMed, Medline, PEDRO y Dialnet.

Para determinar si hubo aceptación de la actividad propuesta por parte de las familias, al final de esta, se pasó un cuestionario de satisfacción sobre la actividad propuesta, que adjuntamos al final del documento y que posteriormente será comentado y que ha pasado también informe positivo para su difusión. (ver Anexo I).

Muestra del estudio

La muestra del estudio la conforman 13 familias de escolares de preescolar de un colegio con diferentes niveles educativos, desde 3 años (1º preescolar) a 12 años (6º EP). Se habla de familias, aunque del núcleo familiar sólo participó un integrante. La etapa preescolar la integran los niños de edades de 3 a 6 años.

Valoración previa

La valoración inicial de los conocimientos sobre el tema del estudio se realizó mediante un cuestionario AD-Hoc a través de Google Form que recoge las variables más importantes a tener en cuenta en esta etapa. Este documento aparece en el Anexo II.

Las preguntas más relevantes del cuestionario son las que corresponden al llamado bloque 3, que hacen referencia a los hábitos de los niños y que más tarde analizaremos y comentaremos.

Las respuestas a estas preguntas se realizaron mediante el método de elección de respuesta múltiple donde aparecían las posibles opciones para cada pregunta, pero donde únicamente una pregunta era la correcta. Los padres y tutores respondían en base a sus creencias y conocimientos.

Se preguntaba sobre las actividades físicas que realizaban los escolares durante la semana y los fines de semana, las horas de sueño, además de los conocimientos que tenían sobre el desarrollo psicomotor en la etapa preescolar a través de varias preguntas con opciones de respuesta múltiple.

Cabe destacar que este apartado se llevó a cabo antes de tener una primera impresión con las familias, por lo que digamos fue nuestra toma de contacto con los padres y tutores.

Plan de intervención

La actividad se planteó para que fuera presencial, aunque por la alarma sanitaria y el aumento de contagios de la COVID-19 se realizó de forma online. La formación se realizó en horario extraescolar ya que no es una actividad propiamente del estudiantado. Para esta sesión se contó con la colaboración de maestro de educación física.

Se conectaron 13 familias de preescolares de edades menores de 6 años, la duración de la actividad fue de 1 hora. En ella, se abordaron cuestiones relacionadas con la importancia de realizar actividades para evitar problemas a largo plazo, así como la actividad física más adecuada para esta etapa, los ejercicios multicomponentes. Concretamos la diferencia entre los factores internos y los factores externos del desarrollo psicomotor, además de destacar que durante los 6 primeros años de vida es cuando el niño desarrolla las destrezas motoras, periodo en el que se empiezan a realizar actividades de la vida diaria. Poniendo especial interés en remarcar que es en este momento cuando aparecen las habilidades motoras fundamentales, por lo que se

trata de un periodo de suma importancia. Se informó a los padres y tutores de las relaciones que existen según la literatura, entre el tiempo de exposición a pantallas y el posterior desarrollo de hiperactividad, etc. Al final de la sesión se estableció un debate entre los asistentes.

Análisis del cuestionario inicial

Se realizó una encuesta previa a la sesión formativa impartida vía online para conocer el nivel de conocimiento de las familias acerca de la materia.

La encuesta constó de 15 preguntas algunas con varios subapartados. Se trató de preguntas sencillas acerca de datos meramente informativos sobre el niño, hábitos, costumbres y forma de vida. Los participantes de la encuesta fueron 13 personas, que corresponden a padre/madre/tutor de escolares de 3 y 6 años.

Dividimos la encuesta en 3 bloques diferenciados:

En el primero hablamos sobre las características del escolar y las actividades diarias; el segundo bloque refleja los hábitos de los niños, las horas pasadas frente a pantallas, de realización de actividad física y de descanso; y el tercer bloque abarcó el conocimiento que los padres tenían sobre el propio término de actividad física.

Ahondando más en el primer bloque, estas preguntas hacían referencia a las condiciones del escolar, cuantos escolares integran el núcleo familiar, su sexo y la edad, como datos fundamentales para contrastar con la bibliografía, así como si realizan alguna actividad física y en caso afirmativo cuál.

En cuanto a datos objetivos relacionados con la edad, entre las familias participantes la proporción de escolares participantes es similar entre los 3, 4 y 5 años, véase el *Gráfico 1*. En cuanto al género predomina el masculino (9) con respecto al femenino (4).

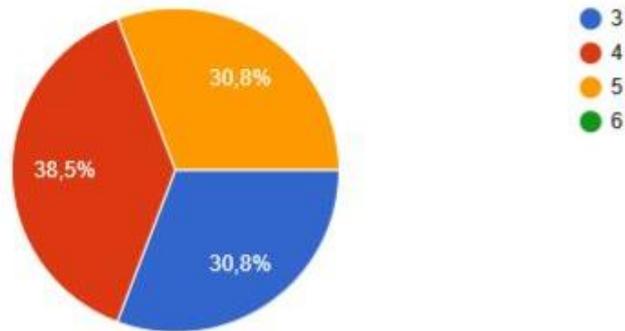


Gráfico 1: Edad de los niños en etapa preescolar.

Y en cuanto a la pregunta ¿practica actividades extraescolares? casi el 54% ha respondido afirmativamente (7) y cerca del 42% de forma negativa (6), dato un poco curioso pues justamente enfocamos la sesión alrededor de este término, por lo que será una pregunta de referencia al pasar la encuesta una vez realizada la sesión. (véase *Gráfico 2*).

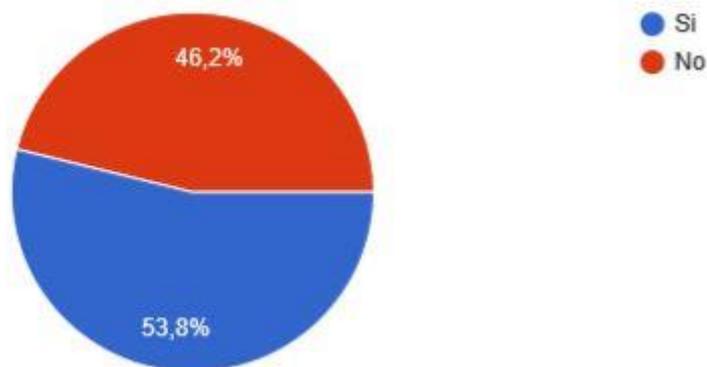


Gráfico 2: ¿Realiza el preescolar actividad física?

El segundo bloque está enfocado con el tiempo que invierten en diferentes actividades durante el día y a la semana, los resultados se extrapolan haciendo un sumatorio del cómputo total de horas. La *Tabla 1* recoge el tiempo destinado a realizar actividad física, las horas que pasan frente a dispositivos electrónicos con pantallas, y las horas de sueño.

¿Cuánto tiempo dedica a la SEMANA a realizar alguna actividad física? (deporte, jugar en la calle, en el parque...)	¿Cuánto tiempo piensa que el niñ@ esta en la calle/parque haciendo alguna actividad física al día? (deporte, jugar en la calle, en el parque...)	¿Cuánto tiempo al día está su hij@ frente a pantallas AL DÍA de lunes a viernes? (móvil, tablet, televisión, play, etc)	¿Cuánto tiempo al día está su hij@ frente a pantallas AL DÍA el fin de semana? (móvil, tablet, televisión, play, etc)	¿Cuántas horas suele dormir su hij@ un día normal de lunes a viernes?	¿Cuántas horas suele dormir su hij@ un día de fin de semana?		
No realiza ninguna actividad física	No pasa tiempo fuera	No utiliza ninguna pantalla	0	0	Menos de 7 horas	0	0
Menos de 2 horas	Menos de 1 hora	Menos de media hora	2	2	De 7-9 horas	6	5
2-4 horas	1-2 horas	Entre media hora y 1 hora	2	7	De 10-13 horas	7	7
6-10 horas	3-4 horas	1-2 horas	4	2	Más de 14 horas	0	1
11-20 horas	Más de 5 horas al día	Más de 2 horas	1	2		13	13
Más de 20 horas			13	13			
13							

Tabla 1: Hábitos del preescolar (deporte y descanso)

En cuanto al tiempo dedicado a la semana relacionado con la realización de alguna actividad física los datos son similares, aunque los escolares como media invierten de 6 a 7 horas semanales. En cambio, si hacemos esta misma pregunta, pero limitándolo de forma diaria, se estima los escolares permanecen haciendo actividad física de 1-2 horas diarias.

Analizando el tiempo de pantallas que pasa el niño de lunes a viernes encontramos los datos bastante repartidos, pues 6 niños (un 46,2%) serían los que pasan entre media hora y una hora; y 4 niños (un 30,8%) que pasan de una a dos horas, por lo que podríamos hablar de que la mayoría de niños pasan entre media hora y dos horas a la semana.

En cambio, si analizamos el tiempo frente a pantallas que pasan los niños en el fin de semana sí que apreciamos que aproximadamente la mitad de

los datos obtenidos, es decir 7 de los preescolares (53,8%) pasan entre media hora y una hora.

Si nos centramos en las horas de sueño del niño entre semana, los datos se reparten entre 10-13 horas de sueño para 7 preescolares, mientras que los 6 restantes duermen entre 7 y 9 horas. Si bien, en fin de semana varía un poco aunque se mantiene la cifra del grupo de 10-13 horas.

En el último bloque se incluyeron preguntas más variadas, pero todas hacen referencia a lo que es la propia actividad física. Una mayoría bastante significativa, dice conocer la diferencia entre el concepto de actividad física y ejercicio, teniendo el resultado afirmativo un 92,3%, se muestra en la *Gráfico 3*.

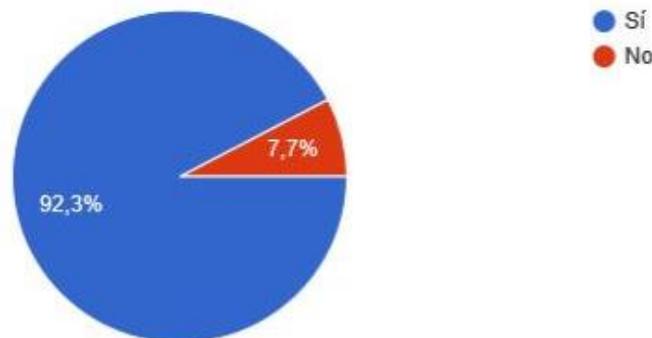


Gráfico 3: Diferencia entre actividad física y ejercicio físico.

Un apartado interesante dentro de este bloque, son una serie de preguntas con respuestas de SI o No. He aquí las preguntas representadas en el *Gráfico 4*, con las respuestas que los familiares nos aportaron.

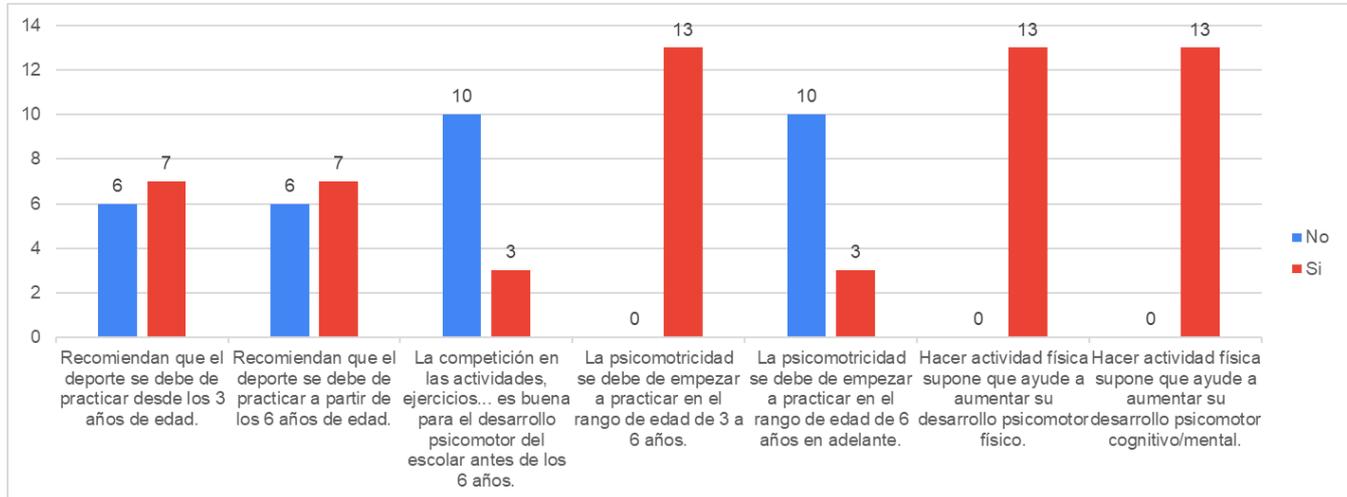


Gráfico 4: creencias de las familias antes de la

Analizando más concretamente algunas de las preguntas, encontramos que algunos de los padres piensan que el deporte debe realizarse desde los 3 años de edad, en cambio un número prácticamente similar piensa que éste se debe realizar a partir de los 6 años. A la pregunta que enuncia si a partir de los 6 años se debe empezar a realizar psicomotricidad, ha tenido casi en su totalidad una respuesta negativa, punto bastante interesante ya que también se le atribuye bastante importancia dentro de la propia sesión. De la misma forma a las preguntas; ¿la psicomotricidad se debe empezar a realizar en el rango de 3 a 6 años?, y ¿el hacer actividad física ayuda a aumentar el desarrollo tanto psicomotor físico como mental y cognitivo? se han tenido todo respuestas afirmativas, por lo que indica bastante conocimiento sobre el tiempo correcto de aprendizaje para estas cuestiones.

Por último, comentar las nociones que tienen los familiares sobre las horas de sueño que recomienda la OMS (*Organización Mundial de la Salud*). En este caso un poco más de la mitad de los padres, concretamente 8 de ellos (61,5%) se ha inclinado por afirmar que la WHO (*World Health Organization*) recomienda de 10 a 13 horas de sueño

al día para el escolar, en cambio, los otros 5 participantes (38,5%) refieren que la respuesta idónea es que los escolares deben de dormir entre 8 a 10 horas.

Como última aportación cabe destacar que en ningún se han tenido acceso a los datos de los familiares de los escolares, ya que todo lo referente a datos de carácter personal son asignados al responsable del centro con el que trabajamos, que es el maestro de educación física. De la misma manera, el link de la reunión de Google Meet creado para las sesiones se envió a las familias mediante el responsable.

Análisis del cuestionario final tras la sesión y resultados

Una vez finalizada la sesión, se pasó exactamente el mismo cuestionario que antes de la misma. Las respuestas tras la intervención se modificaron de forma significativa.

La encuesta de 15 preguntas fue la misma encuesta que se pasó de forma inicial. El número de participantes también fue el mismo en la sesión previa y final, los participantes se volvieron a conectar.

Volviendo a hacer la división al igual que antes en 3 bloques, en el primero no destacamos ningún cambio significativo, pues como hemos dicho son datos de carácter demográfico, por lo que no comentaremos este apartado de nuevo.

En el segundo bloque vemos que las respuestas han variado poco, pero sí que ciertamente hemos logrado que algunos de los padres cambien los hábitos de sus hijos consiguiendo así unos datos más cercanos a lo esperado para los niños de estas edades. Como podemos observar en las *Tablas 2 y 3*.

	Tiempo que dedica a la semana a realizar actividad física			Tiempo calcula que pasa su hij@ al día en la calle haciendo actividad física	
	Pre sesión	Post sesión		Pre sesión	Post sesión
No realiza ninguna actividad física	0%	0%	No pasa tiempo fuera	0%	0%
Menos de 2 horas	15%	0%	Menos de 1 hora	8%	8%
2-4 horas	15%	8%	1-2 horas	85%	8%
6-10h horas	38%	31%	3-4 horas	8%	85%
11-20 horas	8%	31%	Más de 5 horas al día	0%	0%
Más de 20 horas	23%	31%			

Tabla 2: tiempo que realizan actividad física

En cuanto a la primera, que enuncia el tiempo que dedica cada niño a realizar actividad física a la semana nos encontramos unos datos bastante dispares. Con esta respuesta entendemos lo que decía Kitayama en su estudio, sobre del sedentarismo en personas adultas que pasan entre 4.7 y 4.8 horas sentados¹², pues si los niños no llegan a tener una actividad física adecuada puede conllevar consecuencias en la edad adulta. Si bien es cierto que en este primer caso la respuesta más acertada sería la de más de 20 horas, pues según WHO recomienda hacer diferentes actividades físicas variando la intensidad durante al menos 180 minutos al día, lo que hace un total de 3 horas por día multiplicado por 7 días a la semana, que hace un total de 21. con esto también respondemos a la segunda pregunta, cuya diferencia es que pregunta las horas que serían adecuadas de actividad física al día en este rango de edad.¹³

Es interesante ver cómo los padres han implementado conocimientos aplicándolas de forma correcta a las preguntas. Conforme a lo comentado en la sesión, en la comparativa antes de la sesión y después de la sesión vemos cambios notables como por ejemplo que en la primera pregunta ya hay más de un 90% de las respuestas que marcan más de 6 horas; o en la segunda respuesta antes de la sesión el grosso de respuestas se encuentran entre 1-2 horas, pero después de la sesión encontramos este 85% en 3-4 horas.

Móvil, tablet, ordenador, play...	Tiempo al día que está su hij@ frente a pantallas de lunes a viernes		Tiempo al día que está su hij@ frente a pantallas el fin de semana	
	Pre sesión	Post sesión	Pre sesión	Post sesión
No utiliza pantallas	0%	0%	0%	0%
Menos de media hora	15%	23%	15%	8%
Entre media hora y 1 hora	46%	46%	54%	15%
Entre 1 y 2 horas	31%	31%	15%	69%
Más de 2 horas	8%	0%	15%	8%

Tabla 3: utilización de pantallas

WHO también nos responde a la siguiente pregunta sobre el tiempo de uso de pantallas al día de lunes a viernes. Según la OMS está descrito que a esta edad los preescolares deberían pasar como mucho una hora al día, por lo que en la tercera pregunta la opción más acertada sería la marcada como una hora, mientras que en la cuarta pregunta que ya nos habla de todo el fin de semana la respuesta más adecuada serían dos horas¹³.

Si bien es cierto que con respecto a estas preguntas apenas se han modificado las respuestas que incluyen los días entre semana, pero sí que ha cambiado un poco el tiempo de uso de pantallas en fin de semana tras la información recibida en la sesión.

En último lugar y respondiendo a las preguntas acerca de las horas de sueño, WHO indica que lo más adecuado tanto entre semana como en

fin de semana sería dormir de 10 a 13 horas incluyendo siestas con sueño reparador¹³.

En el tercer bloque, encontramos que la mayoría de los resultados son definitivos, pues los padres se han decantado por una sola respuesta, de forma que nos da que pensar que la sesión formativa ha resultado lo suficientemente interesante para mostrarse efectiva y calar en los padres, así lo vemos en la *Tabla 4*.

	Conocen el desarrollo psicomotor que corresponde a la edad de tu hij@	Diferencia entre actividad física y ejercicio físico	Empezar a practicar deporte con más de 3 años	Empezar a practicar deporte con más de 6 años	La competición es buena para el desarrollo psicomotor del escolar antes de los 6 años.	Empezar con psicomotricidad de 3 a 6 años	Empezar con psicomotricidad con 6 o más años	La actividad física potencia su desarrollo psicomotor físico	La actividad física potencia su desarrollo psicomotor cognitivo/mental
Sí	100%	100%	0%	100%	23%	100%	0%	100%	100%
No	0%	0%	100%	0%	77%	0%	100%	0%	0%

Tabla 4: conocimientos de los padres acerca del desarrollo psicomotor.

Analizando más concretamente cada una de las preguntas, encontramos que en la primera y la segunda que nos hablan de practicar deporte desde los 3 años o bien desde los 6, vemos que los padres indican que practicar deporte desde los 3 años no sería lo correcto, en cambio sí empezar a hacer deporte desde los 6 años. Como bien dijimos en la sesión formativa los niños deben empezar a realizar actividad física desde los 3 años, esto incluye el deporte, pero enfocado hacia deportes con actividades multicomponentes. Por el mismo motivo, respaldamos la siguiente pregunta que nos enuncia que los deportes de competición no deben realizarse antes de los 6 años, el motivo podría relacionarse con que el escolar solo desarrollaría los gestos para un deporte de forma específica. Según lo expuesto, queremos mostrar que el deporte es bueno de forma general, aunque, a estas edades de 3 a 6 años el desarrollo psicomotor se debería centrar principalmente en actividades que desarrollen la potencia, que se refuercen con actividades de

psicomotricidad, multicomponentes, y que integren actividades como, por ejemplo, dejarles jugar al escondite^{10,13,14}.

Las siguientes dos preguntas contraponen 2 ideas, que serían, si el desarrollo psicomotor debe empezar de 3-6 años o bien a partir de los 6 años. Aquí nuestro público estuvo muy atento, pues han respondido a conciencia y con bases teóricas, pues según la evidencia queda reflejado que los escolares deberían empezar entre los 3 a 6 años, pues, es cuando aún se están desarrollando con el entorno y pueden hacer que su desarrollo psicomotor sea óptimo para etapas posteriores. Además de esto, la WHO afirma, que los niños en edad de 3 a 5 años deben dedicar un tiempo establecido a diferentes tipos de actividades físicas, a distintas intensidades^{2,13}.

En cuanto a las dos últimas cuestiones que se enuncian sobre la afirmación que cuanta más actividad física se practica, se mejorara tanto el desarrollo psicomotor físico, como el mental/cognitivo, encontramos que ciertamente este dato es real y que está respaldado por la evidencia, nada menos que por la WHO.¹³

Analizando la última pregunta de este apartado encontramos que los familiares son más conscientes de las recomendaciones que da la WHO en cuanto a horas de sueño recomendadas para niños en estas edades preescolares como podemos comprobar en la *Tabla 5*.

¿Cuántas horas crees que la Organización Mundial de la Salud recomienda dormir a los niñ@s de edad preescolar?	
De 6-8 horas al día	0
8-10 horas al día	2
10-13 horas al día	11
13-15 horas al día	0

Tabla 5: horas de sueño.

Análisis del cuestionario de satisfacción

Para finalizar la actividad del plan de intervención, nos pareció interesante pasar un cuestionario a los familiares implicados para ver su grado de satisfacción con respecto a la actividad, así se muestra en el Anexo I ya mencionado anteriormente.

En cuanto a las preguntas realizadas en la encuesta de satisfacción encontramos las siguientes respuestas. Por lo general los participantes se mostraron colaboradores e interesados pues participaron todos.

Al analizar las preguntas para saber la conformidad del usuario encontramos que los participantes salieron muy contentos con lo aprendido en la sesión, puesto que todo fueron reseñas positivas. Si bien podemos observar que no todas las familias salieron con todas las cosas claras, pero nos resulta satisfactorio el balance de buenos resultados, pues en este caso el 100% de las personas implicadas se sintieron satisfechas con la sesión impartida como apreciamos en la *Tabla 6*.

	¿Se ha sentido cómodo con la información aportada?	¿Ha aprendido algo nuevo en esta sesión?
Si	100%	100%
No	0%	0%
No acudí	0%	0%

Tabla 6: Respuestas expresadas en porcentajes

Encontramos también que aún queda una minoría que no conoce las horas adecuadas de sueño para estas edades, y que únicamente un padre o tutor sabía los riesgos que tenían las pantallas en los niños en edad preescolar (véase *tabla 7*).

	¿Era consciente de los riesgos que suponen las pantallas en los niños de estas edades?	¿Cree que esta formación le puede ayudar en la educación de su hijo?	Tras la formación, ¿sabe las horas adecuadas que deben dormir los niños a estas edades?	¿Recomendarían esta formación a otras personas?
Sí	8%	100%	77%	100%
No	92%	0%	23%	0%

Tabla 7: Respuestas expresadas en porcentajes

Por último, cabe destacar que para el 100% de los participantes la sesión ha resultado satisfactoria, cumpliendo las expectativas que tenían y dándoles nueva información para el óptimo desarrollo de sus hijos, pues la totalidad de los participantes evaluó su grado de satisfacción con una puntuación entre 8 y el 10, siendo esta la puntuación máxima.

DISCUSIÓN

Hacer poca actividad física o incluso la completa falta de la misma conduce a problemas de salud asociados con el sedentarismo como pueden ser problemas posturales, condiciones somáticas, problemas de sobrepeso y obesidad^{15,16,17}, de circulación incluso la muerte prematura; así como está estrechamente relacionado con la salud mental siendo esta peor en sujetos que no realizan apenas actividad física como intentos de suicidio o problemas por adicción a drogas y alcohol¹⁶. Es importante realizar actividad física en el colegio ya que los niños pasan la mayoría de las horas allí, además, el ámbito educativo nos proporciona un margen de actuación social, pues con la figura de los profesores somos capaces de inculcar con mayor facilidad en estas edades unos hábitos más saludables de cara al futuro¹⁵.

Uno de los artículos analizados, coincide completamente con la información que proporciona la WHO pues, nos enuncia la importancia de realizar 60 minutos de actividad física en niños, como ya veíamos anteriormente la WHO es más estricta con respecto a las dosis, pero lo que queremos constatar es que otros artículos han llegado a las mismas conclusiones. Realizando actividad física conseguimos fortalecer los músculos y huesos para conseguir el máximo potencial genético en términos de habilidades motoras^{13,16}.

Cabe destacar, la importancia de la siguiente afirmación, encontrada también en uno de estos artículos, y que hemos repetido a lo largo del escrito el cual reitera varias veces que la realización de deportes específicos, en este caso de tenis, se asocia con un desarrollo del control inhibitorio, lo cual perjudica el desarrollo psicomotor en este aspecto, así como observábamos nosotros en la evidencia¹⁶.

En uno de los artículos encontrados se destaca que jugar es una actividad que hace que el niño se desarrolle profundamente. De hecho, coincide con nuestras afirmaciones sobre la importancia vital del movimiento y jugar en edades tempranas, pues el desarrollo gira en torno a ello, de forma que cuanto más juego haya mayor y mejor será el desarrollo psicomotor. Del mismo modo, concluye en la necesidad del juego para el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo. Jugar también permite a los niños expresar sus frustraciones y la rabia que tengan, permitiendo que el niño interactúe con el entorno para contribuir a su salud mental^{18,19}.

Si nos centramos en la actividad física como impulsora del desarrollo cognitivo y físico, se ha demostrado que ciertamente cuanto más actividad física se realiza, se mejora tanto el desarrollo psicomotor físico, como el mental/cognitivo, pues encontramos que la evidencia nos respalda diciendo que, a mayor duración de sueño menor tiempo frente a pantallas y mayor realización de actividad física sí se ve favorecido el desarrollo cognitivo¹³. Además, los estudiantes que realizan actividad física de forma regular suelen ser más calmados durante las clases¹⁶. Estudios recientes

demuestran que la actividad física proporciona beneficios de salud tanto físicos como psicológicos²⁰.

Del mismo modo la evidencia muestra la relación entre el deterioro significativo de las funciones superiores entre los individuos que pasan mucho tiempo en frente de pantallas de ordenador y jugando a muchos juegos del mismo¹⁶.

Otros autores enuncian en sus estudios la propia definición de psicomotricidad como "una facultad que permite, potencia y facilita el desarrollo tanto físico como psicológico y social del niño a través del simple movimiento, pues sucede una interacción entre las funciones del desarrollo motor como las del desarrollo cognitivo y afectivo en donde el cuerpo del niño es principalmente el elemento que está en contacto con el entorno"^{2,3}.

Limitaciones

Debido a la pandemia no se ha podido llevar a cabo las sesiones de forma presencial, ya que pensamos que la interacción y el feedback hubiera sido mayor. Por motivos de seguridad sanitaria preferimos realizar estas charlas de forma online mediante Google Meet, Y aunque parecía complicado pudo haber un buen feedback entre los participantes y ponentes.

Dejamos el estudio abierto de cara a una posible intervención futura, como actividades de formación para la salud para las familias de niños en edades de preescolar. Teniendo estos datos recogidos y sabiendo lo que dice la evidencia podríamos llevar a cabo un plan de ejecución, de coordinación e implementación de actividades para estos niños e incluso detectar aquellas carencias que pueden tener algún niño a esta edad en cuanto a desarrollo psicomotor.

CONCLUSIONES

Concluimos el estudio revisando si los objetivos planteados al principio del estudio han sido desarrollados.

Con respecto a los conocimientos iniciales de los padres, encontramos que más de la mitad de los familiares no sabían cuál era el desarrollo psicomotor de sus hij@s en el primer cuestionario pese a haber respondido que sí, pues con las respuestas del resto de preguntas evidenciaron que no era así.

Un 62% (aproximadamente) conocía las horas de sueño recomendadas por la WHO para los niños en estas edades. Después de realizar la sesión era ya un 77% el porcentaje de padres conocedores de este dato. Por lo que sigue quedando un 23% que sigue sin comprender la necesidad de un descanso apropiado. Deberíamos incidir más en este aspecto en futuras sesiones.

De entre las actividades físicas que realizan los escolares encontramos baile, baloncesto y un amplio apartado calificado como otros que no incluye ni atletismo, ni fútbol ni gimnasia rítmica. Conocemos también que a la semana un 38,5% de los niños realizan entre 5 y 7 horas de actividad física seguido por el 23,1% que realizan más de 10 horas a la semana. De estas horas semanales, la media diaria, y así lo muestra el estudio, es 1-2 horas de actividad física cada día.

Del tiempo frente a pantallas tanto entre semana como en fin de semana aproximadamente la mitad de los niños pasan entre media hora y 1 hora.

En cuanto a la satisfacción con la sesión los resultados son muy beneficiosos, pues el 100% de los participantes calificó las sesiones como útiles, pues aprendieron algo nuevo y se sintieron satisfechos con la información recibida, además todos los padres y tutores puntuaron con más de un 8 e incluso 10 que es el mayor grado de satisfacción.



Futuras líneas de intervención

Se espera que en etapas más avanzadas se puedan realizar más sesiones de forma presencial para llegar al mayor número de padres posible. Incluso se plantea hacer un programa de intervención con estos niños para desarrollar aspectos concretos del desarrollo psicomotor.

BIBLIOGRAFÍA

1. Delgado-Lobete L, Montes-Montes R. Perfil y desarrollo psicomotor de los niños españoles entre 3 y 6 años. *Sport Sci J Sch Sport Phys Educ Psychomot.* 2017;3(3):454-70.
2. Herrera F, Ramirez I. La Psicomotricidad. *Rev INFAD.* 1993;5:25-33.
3. Herrero Jiménez A. Intervención psicomotriz en el Primer Ciclo de Educación Infantil. *Rev Interuniv Form del profesorado* [Internet]. 2000;37:87-102. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118060>
4. Aadland E, Tjomsland HE, Johannessen K, Nilsen AKO, Resaland GK, Glosvik Ø, et al. Active Learning Norwegian Preschool(er)s (ACTNOW) – Design of a Cluster Randomized Controlled Trial of Staff Professional Development to Promote Physical Activity, Motor Skills, and Cognition in Preschoolers. *Front Psychol* [Internet]. 2020;11(July 2020):1-21. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01382/full>
5. Romero Martínez, Sonia; Ordóñez Camacho, Xavier; Gil Madrona P. Development of the Checklist of Psychomotor Activities for 5- to 6-Year-Old Children.pdf. *Percept Mot Skills* [Internet]. 2018;125(6):1070-92. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30413141/>
6. Le Boulch J. El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años: consecuencias educativas. España. Barcelona: Paidós Ibérica; 1995.
7. Liu W, Wu X, Huang K, Yan S, Ma L, Cao H, et al. Early childhood screen time as a predictor of emotional and behavioral problems in children at 4 years: a birth cohort study in China. *Environ Health Prev Med* [Internet]. 2021;26(1):1-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33413099/>
8. Guilmain E. Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12

- años. España. Barcelona: Médico Técnica; 1981.
9. Lapiere A, Aucouturier B. Simbología del movimiento: psicomotricidad y educación. España. Barcelona: Científico-Médica; 1983.
 10. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* [Internet]. 2020;54(24):1451-62. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>
 11. Ruiz-Esteban C, Andrés JT, Méndez I, Morales Á. Analysis of motor intervention program on the development of gross motor skills in preschoolers. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(13):1-12. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7369920/>
 12. Noguchi S, Saito J, Nakai K, Kitayama M, Hirota K. Factors affecting phantom limb pain in patients undergoing amputation: retrospective study. *J Anesth* [Internet]. 2019;33(2):216-20. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s00540-018-2599-0>
 13. Bull, F; Daelmans, B; Gummer-Straw, L; Breda, J; Rollings NT, T; Waqanivalu TWJ. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep: for childrens under 5 years of age [Internet]. Switzerland. World Health Organization. 2019. 4 p. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>
 14. Mora López, David José; García Pinillos FLRPÁ. Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. estudio de revisión narrativa. *Rev Digit Educ Física* [Internet]. 2017;45:105-23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877797>

15. Miraflores E, Cañada D, Abad B. Actividad física y salud de 3 a 6 años: guía para docentes de educación infantil. Spain. Vol. 1, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2016. 1-47 p.
16. Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2018;15(4):1-13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29671803/>
17. Oviedo G, Sánchez J, Castro R, Calvo M, Sevilla JC, Iglesias A, et al. Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *RETOS Nuevas tendencias en Educ Fis Deport y Recreación*. 2013;23:43-7.
18. Nijhof SL, Vinkers CH, van Geelen SM, Duijff SN, Achterberg EJM, van der Net J, et al. Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neurosci Biobehav Rev* [Internet]. 2018;95(September):421-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.024>
19. Newell KM, Wade MG. Physical Growth, Body Scale, and Perceptual-Motor Development [Internet]. United Sta. Vol. 55, *Advances in Child Development and Behavior*. Minesota: Elsevier Ltd; 2018. 205-243 p. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2018.04.005>
20. Tucker P. The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Child Res Q*. 2008;23(4):547-58.

ANEXOS

Anexo I – Cuestionario de satisfacción

1. Género
 - a. Hombre
 - b. Mujer
 - c. Otros
2. Edad:
3. ¿Le ha parecido interesante la sesión?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No acudí
4. ¿Se ha sentido cómodo con la información aportada?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No acudí
5. ¿Ha aprendido algo nuevo en esta sesión?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No acudí
6. ¿Era consciente de los riesgos que suponen las pantallas en los niños de estas edades?
 - a. Sí
 - b. No
7. ¿Cree que esta formación le puede ayudar en la educación de su hijo?
 - a. Sí
 - b. No
8. Tras la formación, ¿sabe las horas adecuadas que deben dormir los niños a estas edades?
 - a. Sí
 - b. No
9. ¿Recomendaría esta formación a otras personas?
 - a. Sí
 - b. No
10. Puntúe su grado de satisfacción siendo 1 el menor y 10 lo máximo.

Anexo II – Cuestionario Ad Hoc

Desarrollo psicomotor en niños de 3 a años

Nos dirigimos a usted para informarle que es importante contestar a este breve cuestionario, antes de la charla con el objetivo de conocer que información tiene sobre el desarrollo psicomotor de los escolares de 3 a 6 años y poder darles respuesta.

***Obligatorio**

1. ¿Cuántos hij@s tiene? *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3 o más

Ahora solo le preguntaremos sobre el niñ@ que esta en la etapa preescolar (3-6 años)

2. ¿Qué edad tiene el que esta en preescolar? *

Marca solo un óvalo.

- 3
- 4
- 5
- 6

3. ¿Sexo de su hij@? *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Otro

4. ¿Hace alguna actividad extraescolar? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

5. Si la respuesta ha sido que sí. ¿Qué actividad hace?

Marca solo un óvalo.

- Fútbol
 Baloncesto
 Atletismo
 Gimnasia rítmica
 Baile
 Psicomotricidad
 Otros

6. ¿Cuánto tiempo dedica a la SEMANA a realizar alguna actividad física? (deporte, jugar en la calle, en el parque...) *

Marca solo un óvalo.

- a. No realiza ninguna actividad física
 b. Menos de 2 horas
 c. 2-5 horas
 d. 6-10 horas
 e. De 11 a 20 horas a la semana.
 Más de 20 horas a la semana

7. ¿Cuánto tiempo piensa que el niñ@ esta en la calle/parque haciendo alguna actividad física AL DÍA? (deporte, jugar en la calle, en el parque...) *

Marca solo un óvalo.

- a. No pasa tiempo fuera
- b. Menos de 1 hora
- c. 1-2 horas
- d. 3-4 horas
- e. Más de 5 horas al día.

8. ¿Cuánto tiempo al día está su hij@ frente a pantallas AL DÍA de lunes a viernes? (móvil, tablet, televisión, play, etc) *

Marca solo un óvalo.

- a. No utiliza ninguna pantalla
- b. Menos de media hora
- b. Entre media hora y 1 hora
- c. 1-2 horas
- d. Más de 2 horas

9. ¿Cuánto tiempo al día está su hij@ frente a pantallas AL DÍA el fin de semana? (móvil, tablet, televisión, play, etc) *

Marca solo un óvalo.

- a. No utiliza ninguna pantalla
- b. Menos de media hora
- b. Entre media hora y 1 hora
- c. 1-2 horas
- d. Más de 2 horas

10. En cuanto a las horas de sueño de su niño/a. ¿Cuántas horas suele dormir un día normal de lunes a viernes? *

Marca solo un óvalo.

- a. Menos de 7 horas
 b. 7-9 horas
 c. 10-13 horas
 d. Más de 14 horas

11. En cuanto a las horas de sueño de su niño/a. ¿Cuántas horas suele dormir un día de fin de semana? *

Marca solo un óvalo.

- a. Menos de 7 horas
 b. 7-9 horas
 c. 10-13 horas
 d. Más de 14 horas

12. Conoces el desarrollo psicomotor que corresponde a la edad de tu hijo/a *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

13. Sabes la diferencia entre actividad física y ejercicio físico *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

14. Responde Si o No a estas cuestiones: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Si	No
Recomiendan que el deporte se debe de practicar desde los 3 años de edad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recomiendan que el deporte se debe de practicar a partir los 6 años de edad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La competición en las actividades, ejercicios es buena para el desarrollo psicomotor del escolar antes de los 6 años.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La psicomotricidad se debe de empezar a practicar en el rango de edad de 3 a 6 años	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La psicomotricidad se debe de empezar a practicar en el rango de edad de 6 años en adelante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer actividad física supone que ayude a aumentar su desarrollo psicomotor físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer actividad física supone que ayude a aumentar su desarrollo psicomotor cognitivo/mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. ¿Cuántas horas crees que la Organización mundial de la Salud recomiendan dormir a los niños de edad preescolar? *

Marca solo un óvalo.

- De 6 a 8 horas al día
- 8-10 horas al día
- 10-13 horas al día
- 13-15 horas al día

16. Muchas gracias!!! *

Anexo III- Imágenes de la presentación utilizada.

<p>UNIVERSIDAD ZARAGOZA</p> <h3>Desarrollo psicomotor para niños de 3-6 años</h3>	<h3>Objetivo</h3> <ul style="list-style-type: none"> “Apoyar las habilidades psicomotoras de los niños en esta etapa y crear conciencia en los padres con niños de 3 a 6 años sobre la importancia de estas habilidades para su desarrollo futuro” 	<h3>¿Qué es la infancia?</h3> <ul style="list-style-type: none"> Según Wiers (2017), la infancia es un momento esencial para la promoción de hábitos de vida saludable como la actividad física y la actividad física. Saludabilidad: en esta presentación se cumple con las recomendaciones de actividad física.  <p>(Wiers, 2017)</p>
<h3>Epidemiología</h3> <ul style="list-style-type: none"> En Europa la prevalencia de sobrepeso se reparte en un 66 en niños de 6 años y un 205 en niños españoles, mientras que la obesidad se reparte en un 16 en niños de 6 años y un 136 en niños españoles. Tanto es una evidencia que los niños tienen mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad que los niñas. <p>(Wiers, 2017)</p>	<h3>Condición física y ejercicio</h3> <ul style="list-style-type: none"> CONDICIÓN FÍSICA: capacidad que tiene una persona para realizar actividades físicas y deportivas con un menor riesgo de lesión y fatiga. Factores que influyen en la realización de actividad física o ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> Edad Entrenamiento cardiovascular Relajación Resistencia Flexibilidad  <p>(Wiers, 2017)</p>	<h3>Ámbito sanitario</h3> <ul style="list-style-type: none"> Capacidad aeróbica Fuerza muscular Resistencia muscular Flexibilidad <h3>Habilidad</h3> <ul style="list-style-type: none"> Agilidad Coordinación Potencia Tiempo de reacción Velocidad <p>(Wiers, 2017)</p>
<h3>Comparativa: edad y sexo</h3> <ul style="list-style-type: none"> Niños más hábiles que las niñas de 3-6 años en sprint (20%). Niños hacen más actividad cardiovascular, mayor crecimiento de agilidad en esta población y en el tiempo de reacción. Niños que se encuentran afectados por lesiones al realizar el ejercicio por el riesgo y velocidad con los que realizan mayor el entrenamiento con cargas de peso, con de golpe y flexibilidad. Otros estudios demuestran que los niños hacen mejor rendimiento en el salto horizontal y velocidad de carrera que comparan con un grupo de niñas con respecto al grupo de niñas. <p>(Wiers, 2017)</p>	<h3>Desarrollo Psicomotor</h3>	<h3>Definición:</h3> <ul style="list-style-type: none"> Se puede definir como la interacción entre factores internos, como la maduración y desarrollo del Sistema Nervioso Central, y factores externos-relacionales que incluyen la interacción entre el sujeto y el ambiente, como la estimulación del aprendizaje y las condiciones socioeconómicas y socioculturales. En los 6 primeros años de vida del niño se consiguen a desarrollar los destrezas motoras que se emplean a hacer actividades que le van dando un que en esta momento es cuando se adquieren las habilidades motoras fundamentales. <p>(Delgado-Losada, 2017; Ruiz-Balboa, 2021)</p>

Anexo IV – Consentimiento informado

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE

Título de la investigación: FORMACION SOBRE DESARROLLO PSICOMOTOR A LAS FAMILIAS A LA EDAD DE 3 A 6 AÑOS

Tutora: Yolanda Marcén Román

Investigador Principal: Ruth Montoya Tfno:XXXX mail: XXXXX

Facultad de Ciencias de la Salud

1. Introducción:

Nos dirigimos a usted para solicitar su participación en un proyecto de investigación a propósito de un trabajo fin de grado que estamos realizando en el Colegio Rio Ebro. Su participación es absolutamente voluntaria, en ningún caso debe sentirse obligado a participar, pero es importante para obtener el conocimiento que necesitamos. Este proyecto ha sido aprobado por el Comité de Ética. Antes de tomar una decisión es necesario que:

- lea este documento entero
- entienda la información que contiene el documento
- haga todas las preguntas que considere necesarias
- tome una decisión meditada
- firme el consentimiento informado, si finalmente desea participar.

Si decide participar se le entregará una copia de esta hoja y del documento de consentimiento firmado. Por favor, consérvelo por si lo necesitara en un futuro.

2. ¿Por qué se le pide participar?

Se le solicita su colaboración porque se va a dar una formación a los familiares de los niño/as de preescolar de 3 a 6 años sobre el desarrollo psicomotor y necesitamos saber el nivel de conocimientos que tienen para adecuar los contenidos de la charla/taller.

En total en el estudio participarán las familias que tengan niños/as en edad preescolar de este colegio Rio Ebro. Se llevará a cabo de forma online.

3. ¿Cuál es el objeto de este estudio?

El objetivo principal es diseñar un taller de formación para las familias de preescolar sobre desarrollo psicomotor a la edad de 3 a 6 años. El interés es que sepan la importancia de adquirir una serie de habilidades y destrezas a esta edad, que es la que les marcará su evolución en cuanto a su capacidad y destrezas para realizar actividad física.....a partir de los 6 años.

4. ¿Qué tengo que hacer si decido participar?

Si desea participar tendrá que rellenar un cuestionario online mediante este link y firmar este consentimiento informado. Posteriormente nos pondremos en contacto con el colegio y este les facilitará otro link de acceso a videoconferencia que la que no hace falta que activen la cámara (opcional), en esta charla/taller se abordarán contenidos relacionados con el desarrollo psicomotor de los niño/as de 3 a 6 años y



las características relacionadas con esta edad, el contenido se adecuara al conocimiento que tienen los familiares, estos datos se extrapolan del cuestionario inicial que han rellenado las familias.

5. ¿Qué riesgos o molestias supone?

No supone ningún tipo de riesgo físico ni mental. Exceptuando los derivados de las pantallas. En este caso la sesión tiene una duración prevista de 60 minutos.

6. ¿Obtendré algún beneficio por mi participación?

Al tratarse de un estudio de investigación orientado a generar conocimiento no es probable que obtenga ningún beneficio por su participación si bien usted contribuirá al avance científico y al beneficio social y personal sobre ampliar y conocer el desarrollo psicomotor a esta edad de 3 a 6 años.

Usted no recibirá ninguna compensación económica por su participación.

7. ¿Cómo se van a tratar mis datos personales?

Información básica sobre protección de datos.

Responsable del tratamiento: Ruth Montoya

Finalidad: Sus datos personales serán tratados exclusivamente para el trabajo de investigación a los que hace referencia este documento.

Legitimación: El tratamiento de los datos de este estudio queda legitimado por su consentimiento a participar.

Destinatarios: No se cederán datos a terceros salvo obligación legal.



Derechos: Podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, de conformidad con lo dispuesto en la LO 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD 2016/679) ante el investigador principal del proyecto, pudiendo obtener información al respecto dirigiendo un correo electrónico a la dirección dpd@unizar.es

Así mismo, en cumplimiento de lo dispuesto en el RGPD, se informa que, si así lo desea, podrá acudir a la Agencia de Protección de Datos (<https://www.aepd.es>) para presentar una reclamación cuando considere que no se hayan atendido debidamente sus derechos.

El tratamiento de sus datos personales se realizará utilizando técnicas para mantener su anonimato mediante el uso de códigos aleatorios, con el fin de que su identidad personal quede completamente oculta durante el proceso de investigación.

A partir de los resultados del trabajo de investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

Se muestra el link de acceso al cuestionario para su participación que es totalmente voluntaria: <https://docs.google.com/forms/d/1nfCS4R9eg5eKbWIA0gtRP0o-PVFrJuCtSGEMfF8J8nE/prefill>

8. ¿Quién financia el estudio?

Este proyecto no cuenta con financiación.

9. ¿Se me informará de los resultados del estudio?

Usted tiene derecho a conocer los resultados del presente estudio, tanto los resultados generales como los derivados de sus datos específicos. También tiene derecho a no conocer dichos resultados si así lo desea. Por este motivo en el documento de consentimiento informado le preguntaremos qué opción prefiere. En caso de que desee conocer los resultados, el investigador le hará llegar los resultados.

¿Puedo cambiar de opinión?

Su participación es totalmente voluntaria, puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones. Basta con que le manifieste su intención al investigador principal del estudio. En caso de que decida retirarse del estudio puede solicitar la destrucción de los datos, muestras u otra información recogida sobre usted.

¿Qué pasa si me surge alguna duda durante mi participación?

En la primera página de este documento está recogido el nombre y el teléfono de contacto del investigador responsable del estudio. Puede dirigirse a él en caso de que le surja cualquier duda sobre su participación.

Muchas gracias por su atención, si finalmente desea participar le rogamos que firme el documento de consentimiento que se adjunta y le reiteramos nuestro agradecimiento por contribuir a generar conocimiento científico.



DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del PROYECTO: FORMACION A FAMILIAS SOBRE EL DESARROLLO PSICOMOTOR A LA EDAD DE 3 A 6 AÑOS

Yo, (nombre y apellidos del participante)

He leído la hoja de información que se me ha entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo.

He hablado con: Ruth Montoya Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- 1) cuando quiera
- 2) sin tener que dar explicaciones
- 3) sin que esto repercuta en mis cuidados médicos

Presto libremente mi consentimiento para participar en este estudio y doy mi consentimiento para el acceso y utilización de mis datos conforme se estipula en la hoja de información que se me ha entregado.

Deseo ser informado sobre los resultados del estudio: sí no (marque lo que proceda)

He recibido una copia firmada de este Consentimiento Informado.

Firma del participante:

Fecha:

.....

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio al paciente mencionado



Firma del Investigador:

Fecha:

.....

Anexo V – Permisos del Comité Ético (CEICA)



Informe Dictamen Favorable
Trabajos académicos

C.I. PI22/144

6 de abril de 2022

Dña. María González Hinjos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

CERTIFICA

1º. Que el CEIC Aragón (CEICA) en su reunión del día 06/04/2022, Acta Nº 07/2022 ha evaluado la propuesta del Trabajo:

Título: FORMACION A LAS FAMILIAS SOBRE EL DESARROLLO PSICOMOTOR A LA EDAD DE 3 A 6 AÑOS.

Alumna: Ruth Montoya Martinez

Tutora: Yolanda Marcén Román

Versión protocolo: V2 27/03/22

Versión documento de información y cuestionario: V2 27/03/22

2º. Considera que

- El proyecto se plantea siguiendo los requisitos de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación Biomédica y los principios éticos aplicables.
- El Tutor/Director garantiza la confidencialidad de la información, la obtención de los consentimientos informados, en cumplimiento de la legislación vigente y la correcta utilización de los recursos materiales necesarios para su realización.

3º. Por lo que este CEIC emite **DICTAMEN FAVORABLE a la realización del proyecto.**

Lo que firmo en Zaragoza

GONZALEZ
HINJOS MARIA
DNI 03857456B

Firmado digitalmente
por GONZALEZ HINJOS
MARIA - DNI 03857456B
Fecha: 2022.04.08
14:00:39 +02'00'

María González Hinjos
Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

Anexo VI – Hoja Informativa del proyecto.

DESARROLLO PSICOMOTOR EN NIÑOS DE 3-6 AÑOS. SESIÓN FORMATIVA PARA PADRES DEL COLEGIO RÍO EBRO.

En la realización de la sesión formativa hablamos de diferentes temas, de una forma sencilla pero clara para que los padres y tutores fueran capaces de entenderlo.

En primer lugar, comentamos que es la infancia, como definición y como etapa vital para los preescolares. Hablamos un poco de epidemiología, pero muy brevemente.

Hablamos de lo que es la condición física y cómo se relaciona esta con el ejercicio. Y de las divisiones que hay de la misma en el ámbito sanitario y en cuanto a lo que habilidad se refiere.

Hicimos una comparativa entre edad y sexo de un estudio muy interesante que comparaba estos factores en diferentes tipos de actividades, evidenciando qué grupo tenía mayor rendimiento, o por ejemplo quién de los dos sexos tenía peor equilibrio.

Ahondamos más en el tema del desarrollo psicomotor pues era en torno a esto a lo que giraba la sesión, comentamos la definición atendiendo a los factores internos y a los externos y hablamos fundamentalmente de que el desarrollo de las destrezas motoras sucede prácticamente en los primeros 6 años de vida. Según la evidencia comentamos los factores con los que se relaciona el nivel de desarrollo psicomotor y que factores son los que favorecen el mismo.

Una parte de la sesión que caló mucho en los padres fue comentar los factores de riesgo que suponen no dormir lo suficiente, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas y la no realización de actividad física.

Posteriormente hablamos del esquema corporal, lo necesario para que los niños lo tengan bien integrado.



Por último, damos unas recomendaciones según la OMS para diferentes edades (pautas de actuación con respecto a los temas abordados).