



Trabajo Fin de Grado

Educación para la salud sobre hábitos saludables en estudiantes de Educación
Primaria

Health education on healthy habits in Primary School students

Autora

Jessica Maurín Estévez

Directora

María Carmen Lázaro Peinado

Grado en Magisterio de Educación Primaria

Curso académico 2023-2024



Educación para la salud sobre hábitos saludables en estudiantes de Educación Primaria

RESUMEN

La salud de la persona es un derecho, educar para la salud es una de las funciones más importantes que tiene un docente. En este Trabajo de Fin de Grado se recogen los resultados de un estudio realizado mediante encuestas sobre los hábitos saludables al alumnado de Primaria. El estudio se realizó a 48 padres y 79 alumnos y alumnas residentes en diferentes zonas (centro en ámbito rural, centro en ámbito urbano y centro en un barrio pedáneo). El principal objetivo del estudio, además de conocer las diferencias de hábitos según la zona donde se reside, fue conocer las carencias o desinformación que tiene el alumnado sobre hábitos saludables. Los resultados del estudio determinaron que todavía el alumnado se salta comidas, rechaza algunos alimentos como frutas, verduras y pescado, pasa gran parte del tiempo frente a las tecnologías y no todos realizan la cantidad de actividad física diaria recomendada. Para tratar de solventar estos resultados se ofreció una propuesta de intervención didáctica, la cual según diversos estudios influye en la mejora del estilo de vida del alumnado a largo plazo.

PALABRAS CLAVE: hábitos saludables, educación, salud, Primaria

Health education on healthy habits in Primary School students

ABSTRACT

A person's health is a right, and educating for health is one of the most important functions of a teacher. This Final Degree Project presents the results of a study carried out by means of surveys on the healthy habits of primary school students. The study was carried out on 48 parents and 79 students residing in different areas (center in a rural area, center in an urban area and center in a pedestrian neighborhood). The main objective, in addition to knowing the differences in habits depending on the area where one lives, was to know the deficiencies or misinformation that students have about healthy habits. The results of the study showed that pupils still skip meals, reject some foods such as fruit, vegetables and fish,

spend a large part of their time in front of technology and not all of them do the recommended amount of daily physical activity. In order to address these results, a didactic intervention proposal was offered, which, according to several studies, influences the improvement of students lifestyles in the long term.

KEY WORDS: healthy habits, education, health, Primary

ÍNDICE

1. Introducción	5
1.1 Justificación	5
2. Marco teórico	5
2.1 Problemas de salud en la infancia	6
2.2 Alimentación en la infancia	7
2.3 Actividad física en la infancia	8
2.4 Influencia de agentes sociales	9
2.5 Importancia de la integración de hábitos saludables	11
2.6 Estudios sobre educación para la salud sobre hábitos saludables en estudiantes de Educación Primaria	13
3. Meta y objetivos	15
4. Hipótesis	15
5. Estudio	16
5.1 Método	16
5.2 Instrumentos y procedimientos	17
6. Resultados y análisis	17
6. 1. Resultados encuesta alumnado	17
6.2. Resultados encuesta padres y madres	25
7. Propuesta de intervención didáctica	30
7.1 Situaciones de aprendizaje	30
7.1.1 Temporalización de las situaciones de aprendizaje	30
7.2 Vinculación curricular de la secuencia didáctica	31
7.3 Metodologías empleadas	33
7.4 Estrategias didácticas	33
7.5 Desarrollo de la sesión	34
7.6 Evaluación e instrumentos	39
8 Discusión	39
8.1 Valoración personal	42

8.2 Limitaciones	42
8.3 Propuesta para futuros estudios	43
9. Conclusiones	43
10. Bibliografía	44
11. Anexos	48

1. Introducción

1.1 Justificación

La salud es un derecho del ser humano y un recurso en la vida biopsicosocial de las personas, es por esto que le debemos prestar la atención que requiere. Para ello hay que promover la salud y educarnos en ella a través de la educación escolar. La educación para la salud une los dos conceptos, educación y salud. Es por esto que la educación para la salud debe incluirse en todos los niveles de la educación, incluida la Educación Primaria (Cajina, 2020).

El objetivo de este trabajo es conocer estudios e información sobre la educación para la salud sobre hábitos saludables a nivel académico, analizar diversos estudios que se han realizado al respecto, intervenciones que se han llevado a cabo y realizar un estudio e intervención con el fin de mejorar la educación para la salud en la escuela, concretamente en el alumnado de Educación Primaria desde el área de Ciencias de la Naturaleza.

La importancia de este trabajo está en lo fundamental que es trabajar los hábitos saludables y un buen estilo de vida desde las primeras etapas de vida del ser humano, estas etapas son decisivas para adquirir y consolidar estilos de vida saludables. Es importante adquirir buen estilo de vida en las primeras etapas para que sea más fácil que se queden a largo plazo (Campo et al., 2017).

2. Marco teórico

Para contextualizar el contenido del trabajo en el ámbito de Educación Primaria, se va a tener en cuenta en todo momento tanto la ley orgánica vigente LOMLOE, Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación, como la orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón ([Orden publicada en el BOA el 27 de julio de 2022](#)), concretamente del anexo II el

área curricular de Ciencias de la Naturaleza. Los contenidos de este trabajo están directamente relacionados con la CE. CN (Competencia Específica de Ciencias Naturales) número 4.

Dicha competencia específica la encontramos en el área curricular de Ciencias de la Naturaleza, dentro del Anexo II, currículo de las áreas de conocimiento de Educación Primaria, “CE.CN.4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.”

Por tanto, también está relacionado con los criterios que recoge esta competencia específica, su vinculación de perfil de salida: Science Technology, Engineering and Mathematics (STEM) 5, Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) 1, CPSAA2, CPSAA3, Competencia Ciudadana (CC) 3. Estos elementos curriculares están relacionados a su vez con el Bloque A de los saberes básicos, cultura científica.

Los hábitos saludables, además del área de en Ciencias de la Naturalezas como área principal para tratar este contenido, se pueden trabajar de manera interdisciplinar con el área de Educación Física. En Educación Física se puede realizar un itinerario transversal, lineal, específico o mixto (Domingo, 2023).

2.1 Problemas de salud en la infancia

Uno de los principales problemas que tenemos hoy en día, es la gran tendencia de llevar un estilo de vida poco saludable, donde no se da importancia a una buena alimentación o actividad física (Delgado y Pérez, 2013).

La obesidad y el sobrepeso infantil es un problema actual, un desafío para la salud. La obesidad infantil, además de ser una enfermedad crónica con efectos negativos en la salud del organismo y, estar relacionada con un 60 por ciento de las defunciones debidas a enfermedades como el cáncer, diabetes o problemas cardiovasculares, es un trastorno nutricional frecuente, el cual está aumentando en España. Las repercusiones que los hábitos

saludables y estilo de vida que tienen los niños en su infancia pueden ser muy negativas y afectar de manera significativa al desarrollo y calidad de vida. Además de ocasionar problemas sociales de adaptación y desarrollo psicológico (Santos, 2005).

Cuando un niño crea y adopta un patrón de hábitos y rutinas relacionados con la salud, continuarán hasta que sean adultos. Por lo que, un niño con obesidad si no cambia los hábitos, cuando sea adolescente y adulto seguirá con el problema a no ser que integre patrones más saludables de actividad física o nutrición. Es importante saber que la obesidad en la infancia está influenciada por diversos factores, en un niño pueden influir agentes sociales, elementos moleculares, metabólicos, genéticos... Por esto, algunas personas son más propensas, pero hay que prestar atención a la mala alimentación y a la poca actividad física del individuo (Santos, 2005).

Estudios realizados por Fernández et al. en 2015 han llegado a la conclusión de que la mayoría de alumnos de Primaria acuden al centro andando y aunque este es un buen hábito del día a día, un factor que influye en los malos hábitos de los niños es el tiempo que se pasa haciendo uso del televisor y de los videojuegos. Según los estudios realizados por Fernández et al. en 2015, más de la mitad de los alumnos pasan 3 horas o más frente al televisor o jugando videojuegos, estas horas aumentan más del doble los fines de semana, de esta manera, se prioriza el ocio sedentario, quitando tiempo de actividades físicas. La realización de menos actividad física está directamente relacionada con la dedicación de más tiempo a actividades sedentarias (Santos, 2005).

2.2 Alimentación en la infancia

La alimentación es una necesidad del ser humano influenciada por estados fisiológicos y emocionales. Es primordial una buena alimentación desde temprana edad basándonos en incorporar hábitos, rutinas y enseñanzas útiles para el resto de la vida, por su gran importancia en el desarrollo psicofísico y para la prevención de enfermedades. La infancia es el periodo más importante y adecuado para integrar rutinas de alimentación que favorecen o perjudican la salud (González y Villa, 2015).

Según el estudio transversal de Fernández et al. realizado en 2012 sobre una muestra en representación a la población española, obtuvo los resultados de que en un grupo de niños

de edades comprendidas entre los 8 y 13 años, tenían exceso de peso más del 45%. Estos factores de riesgo cardiovascular aparecía asociado a las clases sociales más desfavorecidas y con menos estudios.

Un estudio realizado por Talaván en 2015, obtiene como resultados que 28 de sus 30 alumnos almorzaban “snacks”, bollería y bocadillos. Y la merienda de las tardes en 25 de 30 alumnos se basa en bollería y chuches. Los alumnos comen golosinas y dulces más de dos veces por semana. En cuanto a comidas rápidas, 21 de los 30 estudiantes lo consumen una vez a la semana. Mientras que hay 5 alumnos que lo consumen entre dos y cuatro veces por semana. Estos alimentos de azúcar y grasa son poco nutritivos y se puede prescindir de ellos (Casas y Gómez, 2016).

Otro estudio realizado por Acosta et al. en 2014, sobre hábitos alimentarios en niños, obtuvo como resultado que de los 101 niños que se utilizaron para la muestra el 13% tenían sobrepeso, el 29% desnutrición y el 57% estaban en su peso normal. Los resultados del estudio también concluyeron en que los niños tienen un consumo muy alto de hamburguesas y refrescos, disminuyendo por tanto, su consumo de verduras. En los estudios se vio reflejada la relación entre los hábitos alimentarios y el peso.

Estos estudios nos indican que es necesario realizar un cambio de hábitos e integrar diferentes estrategias para que estos resultados disminuyan con el paso del tiempo (Acosta et al., 2014).

2.3 Actividad física en la infancia

La actividad física es un factor igual de importante en la salud del organismo que la alimentación, aunque este suele olvidarse más y se presta más atención a la alimentación. La actividad física tiene diversos beneficios para la salud de un niño. Tiene beneficios para la salud física, la cual ayuda a que el niño esté en su peso normativo, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, articulares... Se mejora la coordinación de movimientos, elasticidad... Ayuda a fortalecer huesos y músculos y favorece el sueño reparador. Tiene beneficios para la salud social, ya que ayuda a pasar más tiempo con la familia y amigos, promueve la comunicación entre iguales y en familia, estimula el desarrollo

de competencias sociales, promueve valores y ayuda a integrar competencias a la hora de colaborar o trabajar en equipo. Por último también tiene beneficios para la salud psicológica, la actividad física mejora la autoestima, el autoconocimiento y bienestar del individuo, reduce el estrés y aumenta la concentración a nivel académico, mejorando así la atención y el rendimiento en el aula (Casas y Gómez, 2016).

Un estudio sociológico realizado por Luengo en 2007, en relación a la actividad física extraescolar en alumnos de Educación Primaria, obtuvo los resultados de que sólo un 46.1% de las alumnas realizan actividad físico deportiva de manera extraescolar. En el caso de los niños su porcentaje salió del 60,3%, lo cual no es preocupante. Otro resultado importante a destacar de este estudio es que el tiempo de práctica en las actividades a las que asisten es de un 91, 1%, estas actividades las realizan entre una y dos veces por semana.

Otro estudio relacionado con la práctica de actividad física en Educación Primaria obtuvo como resultados un porcentaje alto de niños que no practican actividad física (24,4%), el porcentaje de niños físicamente activos fue de un 32, 2% teniendo en cuenta que la recomendación de ejercicio semanal es de tres o más horas. Los resultados de este estudio confirmaron la necesidad de innovar, crear e integrar programas de intervención en niños y niñas, prestando principal interés en las chicas (Hernández et al., 2014).

En Jaén, Pantoja en 2012, realizó un estudio cuyos resultados fueron que la mayoría de los sujetos que utilizó para su estudio, eran activos, un 49,3% decían practicar actividad física desde hace más de 6 meses, y sólo el 3,7% declaró que no realizaba actividad física. Aunque fue superior el porcentaje de los que practicaban ejercicio, no todos cumplían con las recomendaciones (7 días 30 min y 7 días 60 min).

2.4 Influencia de agentes sociales

En cuanto a la influencia de agentes sociales en los hábitos saludables, hay numerosos estudios científicos que demuestran que el hecho de comer en familia es beneficioso en diferentes sentidos, uno de estos beneficios es reducir el riesgo de padecer obesidad a lo largo de la infancia. Cuando comemos en familia, se tienen conversaciones, mejora la comunicación de la familia, se tiene mayor cohesión. El momento de la comida en familia es educación en valores y modales. Entablar conversaciones fluidas con los hijos sobre cómo le

ha ido el día mejora el equilibrio emocional. De esta manera, los niños comen de forma más pausada y esto afecta al organismo de manera que da tiempo para que las señales de saciedad se activen. El cuerpo humano tiene un mecanismo innato de autorregulación energética, este es el que hace que detectemos las señales de saciedad y hambre, por eso debemos respetarlo (Casas y Gómez, 2016).

Una realidad que viven muchos niños es que realizan las comidas frente a un televisor o tablet, omitiendo a los adultos en la mesa. Hechos como este suponen que el niño coma sin fijarse en la comida y por tanto no atienda a las señales de saciedad, lo que provoca que se ingiera mayor cantidad de alimento. Por lo tanto los padres, como agentes sociales influyentes en la alimentación y actividad física del niño deben crear estrategias parentales. Ayudar en tareas domésticas, acompañar a hacer la compra, son oportunidades que la familia puede ofrecer para favorecer a la realización de actividad física. El fin de semana también es un buen momento para realizar actividad física en familia (Casas y Gómez, 2016).

Un estudio obtuvo como resultado que el ambiente familiar difiere en los niños con obesidad y peso normal (Blanco et al., 2020).

Otro agente social que nos encontramos es la escuela, los recreos son un factor clave para promocionar la actividad física. Las estrategias para evitar la obesidad infantil tienen que tener en cuenta el tiempo de recreo para proponer diversos juegos y actividades para aquellos que les cuesta más realizar actividad física o están más sedentarios en la hora del recreo. (Casas y Gómez, 2016)

Luengo en 2007, sacó como conclusión de su estudio sociológico que tanto padres como educadores debemos promover la práctica regular de actividad física y dar a conocer los beneficios que tiene para la salud del organismo.

Otro estudio determinó que había gran influencia de los padres, sobre todo del padre y del maestro, teniendo más importancia el maestro (Pantoja, 2012).

La relación entre iguales es una parte activa de su proceso educativo, si en la hora del recreo los compañeros realizan actividades físicas divertidas, ellos querrán participar y lo mismo ocurre si sus compañeros realizan actividades sedentarias. Los almuerzos y comidas

también se ven influenciadas por los iguales, aunque este factor aumenta en la adolescencia. La presión de grupo y entre iguales tiene una gran importancia y hay alta probabilidad de que se acaben imitando comportamientos no saludables, aunque de manera individual no se desee (Casas y Gómez, 2016).

Las relaciones sociales entre iguales es uno de los principales factores en el estilo de vida. Se presencia una influencia destacable en rutinas, hábitos y estilo de vida del contexto y entorno más cercano, el cual es: familia, iguales y centro escolar (Molina, 2018).

2.5 Importancia de la integración de hábitos saludables

La adquisición de hábitos saludables en la infancia es fundamental para concienciar desde pequeños el riesgo y la problemática de la obesidad presente en las aulas de España y el factor de riesgo de mortalidad que tiene. Además, la adquisición de hábitos ayudará a las relaciones sociales futuras y la prevención de enfermedades, entre otros beneficios (Gómez, 2018).

Las estrategias para evitar y prevenir problemas de salud son indispensables. Para actuar y evitar que se generen dichos problemas se han generado en España algunos programas, estos programas se basan en intervenciones en el medio escolar, intervenciones sobre la actividad física, intervenciones basadas en la familia e intervenciones en el medio sanitario (Casas y Gómez, 2016).

Para la mejora de hábitos saludables, desde los centros educativos, salen iniciativas para la concienciación de estos, como por ejemplo: el día de la fruta, el programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad), recomendaciones alimentarias, charlas, día mundial de la alimentación... (García, 2017). En cuanto a programas que inciden en la actividad física tenemos el programa MOVI 2, que consiste en intervenir en la actividad física recreativa no competitiva, adaptada a nivel de 4º y 5º curso, este tiene por objetivo aumentar el tiempo de práctica física semanal y desarrollar componentes de condición física relacionados con la salud. También tenemos el programa SI (Salud Integral), aplicado en los centros para niños de entre 3 y 16 años, este tiene como objetivo concienciar sobre los hábitos saludables y concienciar que su implementación reduce

riesgos de enfermedades cardiovasculares y mejora la calidad de la vida adulta. Este programa incide tanto en alimentación como en actividad física, conocimiento del cuerpo humano, el corazón y prevención de adicciones (Casas y Gómez, 2016).

Es importante destacar que el problema de todos los programas creados es pasar de recomendaciones para la mejora de hábitos a la acción (Casas y Gómez, 2016). Las actuaciones y programas que se realizan son insuficientes, solucionan problemas a corto plazo, es importante acompañar a estos programas de acciones preventivas ambiciosas. No se puede pensar que el trabajo y tratamiento individual va a solucionar el problema de la obesidad infantil, es fundamental combinar otras acciones encaminadas también a solucionar el problema (Santos, 2005).

Los programas de intervención e integración de hábitos son el centro de atención, en los cambios en la actividad física y en el sedentarismo son eficaces pero a corto plazo, no tanto a medio y largo. Por esto, es necesario aumentar la actividad física del día a día y el gasto energético de manera motivante y con elementos atractivos para un niño. Esto se puede conseguir favoreciendo actividades recreativas estimulantes al aire libre, disminuyendo así el tiempo de actividad sedentaria. Los programas que son más eficaces a largo plazo son los que incluyen actividad física dentro del estilo de vida de los niños. Lo importante es ayudar al obeso o al que tiene problemas relacionado con los hábitos saludables a cambiar sus pensamientos ya actitudes frente la comida, hábitos alimentarios y actividad física (Santos, 2005).

Las medidas que están tomando y aplicando tanto familias como centros no está consiguiendo sus objetivos. Esto nos indica que es necesario un cambio y la creación e implementación de nuevas estrategias para mejorar los hábitos y la salud de los niños (Acosta et al., 2014).

En la red hay mucha información y diversos estudios relacionados con la alimentación y actividad física en la infancia. En todos ellos encontramos que a día de hoy en España hay un problema que solventar en cuanto a hábitos de salud a largo plazo se refiere. A pesar de que hay diversos programas de innovación para concienciar y actuar en los hábitos de los niños, las soluciones y hábitos sólo les duran un tiempo.

En base a los estudios recogidos hacemos una pregunta, ¿en qué invierten el tiempo libre los niños?; cuando realizan actividades al aire libre, ¿se hace de manera individual, entre iguales, actividades extraescolares o en familia?

2.6 Estudios sobre educación para la salud sobre hábitos saludables en estudiantes de Educación Primaria

Calvo en 2015, para su Trabajo de Fin de Grado realizó un estudio sobre los hábitos saludables en el alumnado de Educación Primaria. Para realizar este estudio se recogió datos y encuestas en 3.426 niños de 71 centros diferentes. Los datos fueron analizados de forma conjunta según el sexo y el rango de edad. Se recogieron datos personales, datos sobre hábitos alimentarios y actividad física, características socioeconómicas y contexto del lugar y centro. Seguidamente se valoraron objetivamente, y finalmente se obtuvo los resultados. Un 24,6% de niños encuestados tiene sobrepeso. En cuanto a la actividad física un 71% de niños y un 65,5% de niñas de 7 años están inscritos a alguna actividad física. Para poder realizar una intervención se analizaron las causas de estos resultados y finalmente se propuso un plan para el tratamiento de obesidad en la escuela.

Parra en 2015, realizó un estudio sobre la alimentación y nutrición en el alumnado de Educación Primaria, para ello se diseñó un cuestionario teniendo en cuenta el contenido de la ley orgánica que estaba en vigor, además de otros trabajos. El cuestionario se realizó en base a la comparación de los resultados de las preguntas con las referencias sobre lo que debería de conocer el alumnado y sobre los aspectos relativos a los contenidos, además de la comparación y relación de preguntas. Los resultados obtenidos fueron clasificados en el conocimiento del alumnado y los relacionados con sus hábitos. Los resultados relacionados con los hábitos alimentarios reflejaron que el alumnado conoce que comer bien aporta beneficios para la salud. Se obtuvo una relación entre desayunar y la atención y el agotamiento en el aula.

Respecto a estudios relacionados con el medio rural, Treasco en 2016 realizó un estudio sobre la actividad física como hábito saludable en primaria en el ámbito rural, concretamente en los alrededores de Huesca. En este estudio se reflejó que el 70% del alumnado que estudia en zona rural tiene especial interés en la actividad física, practicando deporte entre un 61% y un 63%.

Tras un estudio sobre la obesidad y el sobrepeso en la población infantil se realizó una intervención mediante diferentes actividades de educación alimentaria y nutricional. Las actividades consistían en explicaciones de los grupos de alimentos y su consumo según la pirámide alimentaria, actividades para conocer las temporadas de los alimentos, creación de desayunos saludables y una visita por los puestos de un mercado. Tras esta intervención el 95% del alumnado situó correctamente los alimentos en la pirámide, además de identificar la temporada de los alimentos y supieron poner ejemplos de desayunos saludables (Martínez y Trescastro, 2016).

En 2021 De la Torre diseñó una campaña educativa de alimentación para que tanto padres como niños adquieran hábitos saludables para el correcto desarrollo. Su propuesta final fue un juego llamado “MagnEat: Juega y aprende comiendo” para dar a conocer la importancia de una alimentación equilibrada. El juego consiguió identificar la importancia del tiempo, métodos de acercamiento y confiabilidad de quienes lo jugaban.

Andina et al. en 2020, realizaron un estudio sobre las intervenciones educativas acerca de nutrición y actividad física en el alumnado de Educación Primaria. Los resultados obtenidos reflejaron que las intervenciones más prometedoras fueron las que combinaban tanto hábitos alimentarios como de actividad física y en las que se realizan actividades incluidas en el currículo. Los agentes sociales también afectan en la efectividad de estas intervenciones. Con este estudio se confirmó la evidencia de que los programas de concienciación de hábitos saludables ayudan a la adquisición de los mismos.

Además de los hábitos saludables sobre alimentación y actividad física no debemos de quitar atención a otro tipo de hábitos, como las horas de sueño. Son diversas las intervenciones que se han realizado para diseñar programas con el objetivo de prevenir las consecuencias de no tener una correcta higiene del sueño. Para la realización de un programa de intervención el primer paso es realizar un diagnóstico inicial. En el caso de un programa para las horas de sueño se valoró la historia de la calidad de sueño de cada uno. Se tuvo en cuenta el uso riguroso de herramientas que condujeran a hallazgos fiables. El segundo paso es proponerse metas y objetivos, hacerle al alumnado comprometerse a autocuidado su sueño. El tercer paso es el diseño de planes de acción orientado hacia el logro de la tarea. Posteriormente se deben realizar actividades como la creación de rutinas de sueño. El último

paso, el cual es de vital importancia, es enfatizar el rol formativo de los profesores y de la familia (Masalán et al., 2013).

Los docentes tienen la función de formar en hábitos saludables, para ello en 2016 Pérez diseñó un proyecto basado en la gamificación, Pérez nos enumera los pasos a seguir para crear tu propio proyecto en base al currículum. El primer paso es elegir los aprendizajes que se desean obtener, en base al currículum vigente, después seleccionar el valor que se le va a dar a cada uno de esos aprendizajes, distribuir cómo se van a trabajar dichos aprendizajes a lo largo del curso y relacionarlo con instrumentos de evaluación, además de definir los objetivos didácticos. Por último calificar.

3. Meta y objetivos

La meta principal de este estudio es conocer las carencias que llevan a los niños a pasar tiempo de manera sedentaria y conocer la relación de la práctica de actividad física con la alimentación. Además de conocer cuál es el agente social que más influye en la actividad física y alimentación de los niños, y cuál es el menos influyente para saber donde poner mi punto de mira. Para esto, será importante conocer si hay diferencias en los hábitos entre niños que residen en urbanizaciones frente a los que viven en territorio rural.

El objetivo del estudio a realizar es innovar una manera en la que puedan construir hábitos saludables a largo plazo, de una manera motivante y con elementos de su interés.

4. Hipótesis

Conocer el nivel de hábitos saludables en el alumnado de primaria es de gran importancia y relevancia para la salud presente y futura de la persona. Es por eso que es necesario conocer fortalezas y debilidades que tiene el alumnado en este ámbito para poder realizar un proyecto y mejorar en aquellos sectores en los que haya carencias.

La principal hipótesis que se plantea es la diferencia de hábitos saludables de los niños en ubicaciones rurales y urbanas. Va a haber diferencias en la realización de actividad física, en la alimentación y en la influencia de los agentes sociales.

Se espera que la mayoría del alumnado tenga buenos hábitos respecto a la actividad física, ya que los niños se suelen mostrar más activos y motivados en estas actividades. Es posible que el alumnado ubicado en zona rural se muestre más activo en este ámbito al estar rodeados de campo.

Respecto a la alimentación, es el ámbito donde peores resultados se esperan. En los alimentos se puede encontrar rechazo a algún tipo de alimento, saltarse alguna comida... Los resultados esperados es que los niños de zona urbana es más probable que consuman comida rápida de baja calidad, al tenerla más cercana.

Se espera que haya gran influencia de los agentes sociales en el alumnado tanto de zona urbana como en zona rural. Estos influenciarán sobre los hábitos de actividad física y alimentación del niño favorablemente o desfavorablemente.

5. Estudio

5.1 Método

Estudio de carácter transversal mediante encuestas. Realizado en base a la justificación, los estudios recogidos en el apartado del marco teórico, además de atender a las metas y objetivos a conseguir.

Tras obtener información de revistas, artículos y trabajos, y ser conocedor de la información actual acerca de los hábitos saludables en primaria, la investigación se ha realizado mediante encuestas en base a carencias informativas, en este caso, se ha conocido los hábitos del alumnado de Educación Primaria, los agentes que influyen y la opinión de los padres al respecto. Concretamente se han recogido los datos de un total de 79 alumnos y 48 padres.

Además, para contrastar información, el estudio se ha realizado en tres centros diferentes de la provincia de Teruel: 15 alumnos de un centro urbano (CEIP La Purísima y Los Santos Mártires, Teruel), 50 alumnos de uno situado en un barrio pedáneo (CRA Turia, San Blas) y 14 de uno rural (CEIP Ricardo Mallén, Calamocha).

5.2 Instrumentos y procedimientos

El estudio ha sido realizado mediante dos encuestas, una para el alumnado (Anexo A) y otra para los padres (Anexo B). La finalidad es recoger datos tanto del alumnado como de los padres y hacerlo en tres centros diferentes. En la parte de anexos se encuentra un ejemplo de un cuestionario rellenado. (Anexo C)

Para la realización de las encuestas se estuvo entre 10-15 minutos en cada clase y se les repartió las encuestas a rellenar por los padres para recogerlas al día siguiente. Tras recoger todas las encuestas se hará un recuento de los datos obtenidos de manera manual.

6. Resultados y análisis

Los resultados obtenidos han sido reflejados en gráficos, a continuación se mostrarán aquellos gráficos con resultados más interesantes.

6. 1. Resultados encuesta alumnado

Dentro de las encuestas realizadas al alumnado nos encontramos con diferentes apartados, el primero que vamos a ver y analizar es el apartado de alimentación.

Alimentación

Lo primero a analizar sobre la alimentación del alumnado encuestado es el número de comidas que realizan al día y si se saltan alguna comida cuál es la más común.

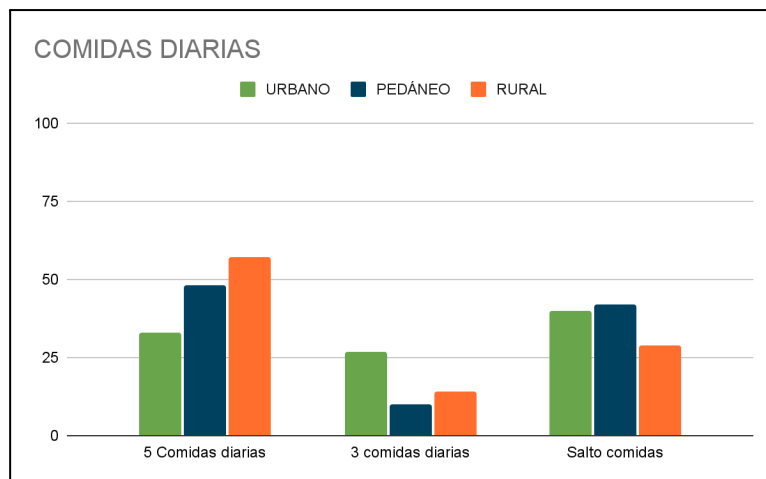


Figura 1. Resultados de la pregunta 1 de las encuestas para el alumnado. Pregunta 1: ¿Cuántas comidas haces al día?

En la figura 1 se observan los porcentajes de las comidas diarias que realiza el alumnado encuestado. Como se puede observar tanto en el centro pedáneo como en el centro rural, la mayoría de los alumnos realizan las 5 comidas diarias. Sin embargo, la mayoría del alumnado del centro urbano se salta alguna comida.

Las comidas que se salta el alumnado de Primaria se observan en la tabla 1 en forma de porcentajes.

Tabla 1. Resultados de la pregunta 2 de las encuestas para el alumnado. Pregunta 2: Si en la anterior pregunta has marcado que te saltas alguna comida, ¿cuál te sueles saltar?

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
URBANO	15,8%	36,9%	0%	36,8%	10,5%
RURAL	14,3%	28,6%	0%	57,1%	0%
PEDÁNEO	17,8%	24,4%	4,4%	42,2%	11,2%

En la tabla número 1 se puede observar que la comida que más se salta es la merienda, seguida del almuerzo. Esta información es común en todos los centros independientemente de su ubicación.

El nivel de variado y equilibrado de la dieta del alumnado de Primaria se puede observar en la siguiente tabla y figura.

Tabla 2. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 3: ¿Comes una dieta variada y equilibrada?

	Dieta variada y equilibrada	No frutas y verduras	No pescado	No carne	Abuso de algún alimento
URBANO	66.6%	13,3%	6,7%	6,7%	6,7%
RURAL	30%	30%	30%	10%	0%
PEDÁNEO	54,1%	8,2%	24,5%	6,6%	6,6%

En la tabla 2 se observa que la mayoría del alumnado lleva una dieta variada y equilibrada, salvo en el centro rural, en este se refleja el mismo porcentaje de dieta variada y equilibrada que la negación a frutas, verduras y pescado.

Se le pidió al alumnado que calificara del 1 al 10 cómo de variada y equilibrada eran sus comidas y los resultados obtenidos fueron los siguientes (Figura 2):

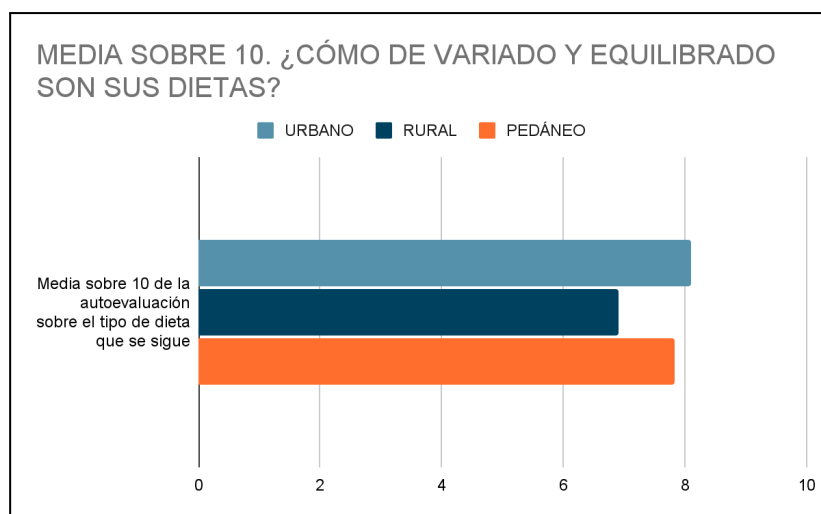


Figura 2. Resultados de la pregunta 4 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 4: Si tuvieras que calificar del 1 al 10 como de variadas y equilibradas son tus comidas de la semana la nota que te pondrías sería...

En la figura número 2 se puede observar que en los centros urbanos y pedáneos se lleva una dieta más equilibrada, en base a los resultados obtenidos.

Para conocer el tipo de alimento que consume el alumnado se han realizado dos preguntas.

La primera pregunta fue dirigida a la frecuencia del consumismo de comida rápida.

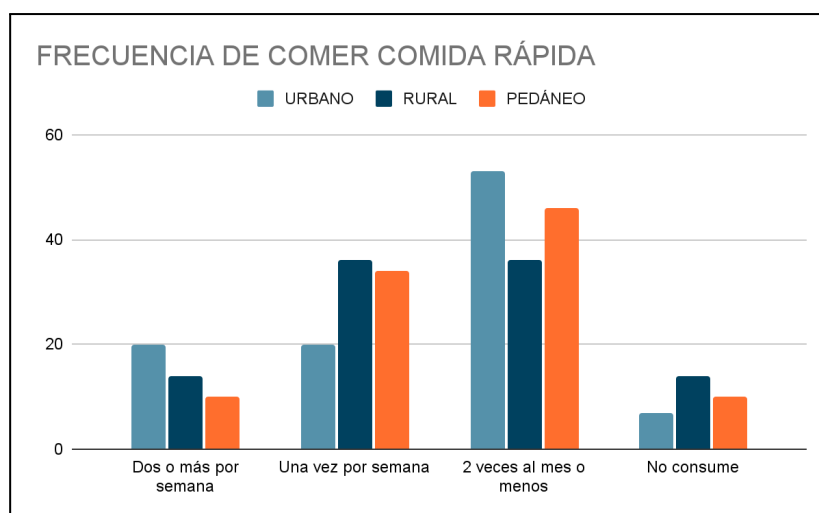


Figura 3. Resultados de la pregunta 5 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 5: ¿Cada cuánto comes comida rápida?

En la gráfica se puede observar que la mayoría del alumnado en general consume 2 veces al mes o menos comida rápida. También es interesante destacar que es el alumnado de centro urbano el que más consume este tipo de alimento.

En cuanto al tipo de alimento que se consume en el almuerzo y en la merienda también es interesante conocer los resultados.

Tabla 3. Resultados de la pregunta 6 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 6: ¿Qué sueles almorzar y merendar?

	Frutas	Bollería	Bocadillo	Otro
URBANO	35,3%	0%	58,8%	5,9%
RURAL	18,2%	9,1%	45,5%	27,2%
PEDÁNEO	33,3%	12%	45,3%	9,4%

En la tabla 3 se puede ver que el almuerzo o merienda más popular en el alumnado independientemente de la ubicación de su centro es el bocadillo. El alimento menos popular es la bollería.

Actividad física

Cuando el alumnado tiene tiempo libre, él es el que elige en qué invertirlo. Para conocer cómo de saludables son sus tiempos libres se realizó una pregunta específica para ello en la encuesta.

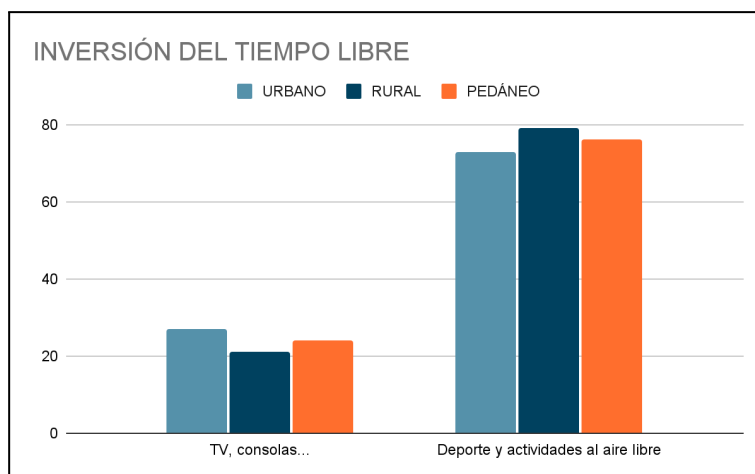


Figura 4. Resultados pregunta 1 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 1: ¿A qué dedicas más tu tiempo libre?

La mayoría del alumnado independientemente de su ubicación para más tiempo realizando actividades al aire libre en su tiempo libre. Cabe destacar que el alumnado de centro urbano es el que más tiempo pasa frente a televisores o haciendo uso de consolas en comparación con el alumnado de centro rural o pedáneo.

Donde también es probable encontrar diferencias es en el modo de desplazamiento de los estudiantes.

Tabla 4. Resultados pregunta 2 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 2: ¿Cómo te desplazas a los sitios?

	Andando	Coche o autobús	Bicicleta
URBANO	55%	35%	10%
RURAL	39,1%	39,1%	21,8%

PEDÁNEO	49,3%	43,7%	7%
---------	-------	-------	----

La mayoría del alumnado dice desplazarse andando, excepto en el centro rural donde se ha obtenido el mismo porcentaje tanto andando como en coche o autobús. De la manera que menos se frecuenta desplazarse es en bicicleta, aunque es en el centro rural en el que más destaca este medio de transporte.

En la siguiente tabla (tabla 5) se refleja con quien el alumnado suele realizar actividad física.

Tabla 5. Resultado de la pregunta 3 en la encuesta para alumnos. Pregunta 3: ¿Con quién sueles realizar actividad física?

	Amigos	Familia	Sólo
URBANO	47,6%	28,6%	23,8%
RURAL	47,1%	52,9%	0%
PEDÁNEO	48,6%	43,2%	8,2%

Tanto en el centro urbano como en el pedáneo con quien el alumnado puede realizar más actividad física es entre iguales. Por otro lado, el alumnado del centro rural realiza más actividad física con sus familiares. Donde coincide todo el alumnado es al practicar poca actividad física de manera solitaria.

Conocemos la compañía al realizar actividad física pero para conocer el tiempo dedicado a esta actividad se les realizó otra pregunta y en la siguiente gráfica se muestran los resultados obtenidos.

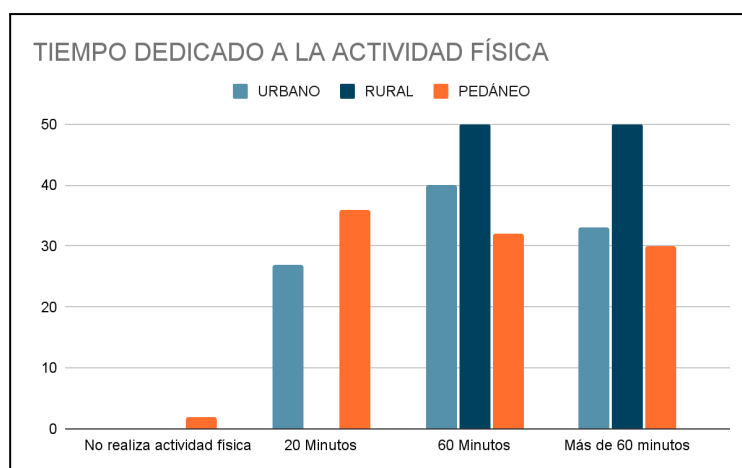


Figura 5. Resultados de la pregunta 4 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 4: ¿Cuánto tiempo al día le dedicas a la actividad física?

En la figura 5 se observa que el alumnado de centro rural es el que más tiempo dedica a la actividad física, por el contrario el centro pedáneo es el que menos tiempo le dedica.

Otros hábitos saludables

En este apartado de la encuesta se han realizado tres preguntas, las dos primeras preguntas, al tratar temas donde la ubicación del centro es indiferente se pueden observar los resultados en anexos. Resultados acerca de los vasos de agua diarios (Anexo D) y resultados sobre las horas de sueño (Anexo E).

Como la manera en la que invierten el tiempo libre es diferente en cada ubicación, también es diferente el tiempo que pasan haciendo uso de la tecnología

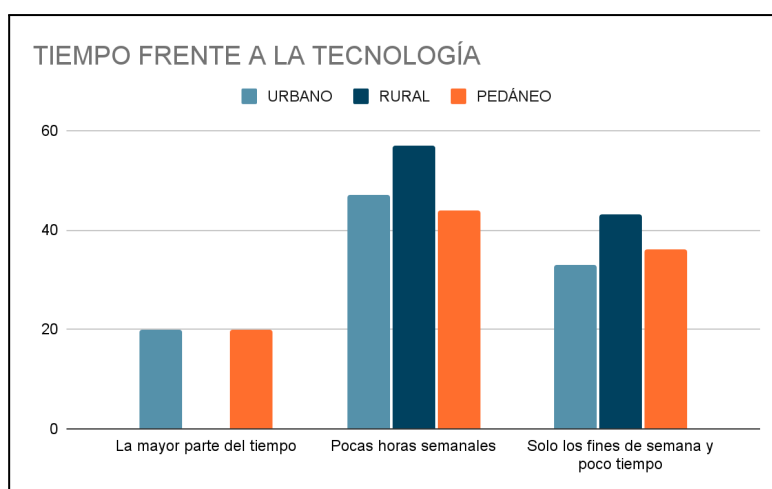


Figura 6. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta para el alumnado. Pregunta 3: ¿Cuánto tiempo pasas haciendo uso de la tecnología?

En la figura 6 se observa que el alumnado que menos hace uso de la tecnología con diferencia es el ubicado en zona rural, frente al alumnado de zona urbana y pedánea.

6.2. Resultados encuesta padres y madres

Para los padres también se diseñaron encuestas, pero estas fueron rellenas en los centros ubicados en barrio pedáneo y rural. Las encuestas realizadas por los padres contaban también con tres secciones. A continuación se mostrarán los resultados más interesantes y se realizará una comparación con los obtenidos en las encuestas del alumnado, para comprobar si coinciden los resultados y por tanto aumenta la veracidad de los resultados.

Alimentación

Para conocer cómo de variada y equilibrada era la dieta de sus hijos se realizó una pregunta.

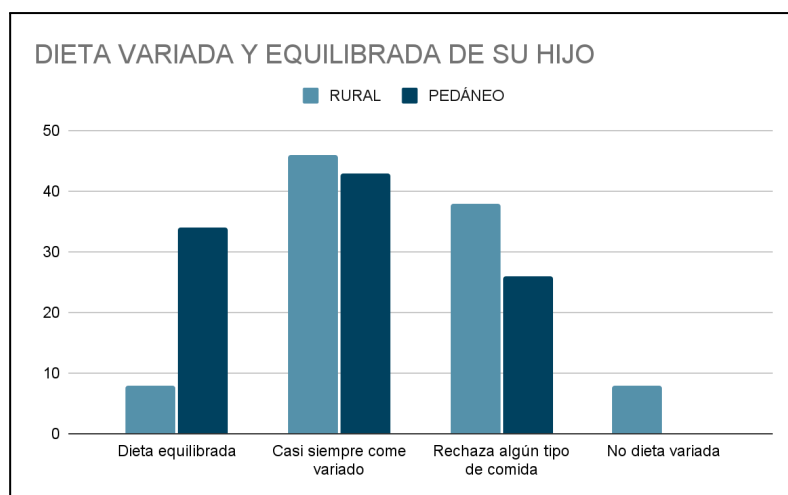


Figura 7. Resultado de la pregunta 1 de la encuesta para los padres. Pregunta 1: ¿Su hijo consume una dieta variada y equilibrada?

Según los resultados obtenidos reflejados en la figura 7, el alumnado del centro en las pedanías de Teruel come de manera más equilibrada que los de centro rural. Esto coincide con los resultados obtenidos en las encuestas realizadas por los alumnos.

Para conocer si el alumnado realizaba las cinco comidas diarias se realizó la pregunta 2.

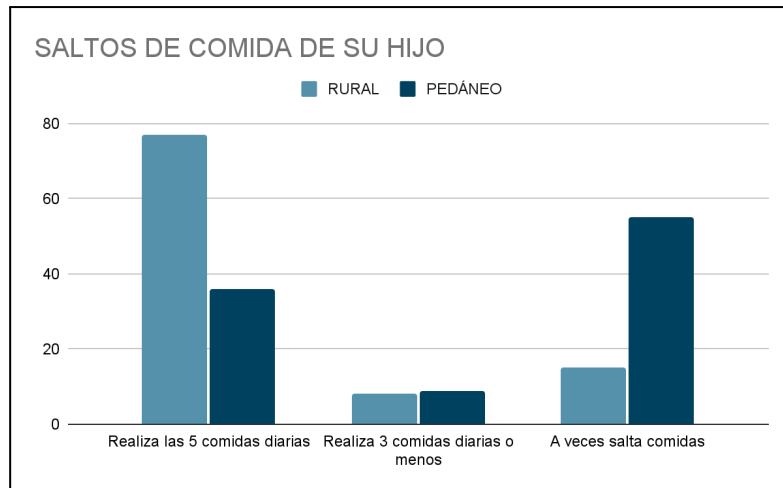


Figura 8. Resultados de la pregunta 2 de la encuesta para los padres. Pregunta 2: ¿Su hijo se salta alguna comida del día?

En la figura 8 al igual que en los resultados de las encuestas realizadas, los datos obtenidos es que en la zona rural se saltan menos comidas que en la zona pedánea.

Los datos sobre la consumición de comida rápida son interesantes para obtener una idea más completa de la alimentación del alumnado.

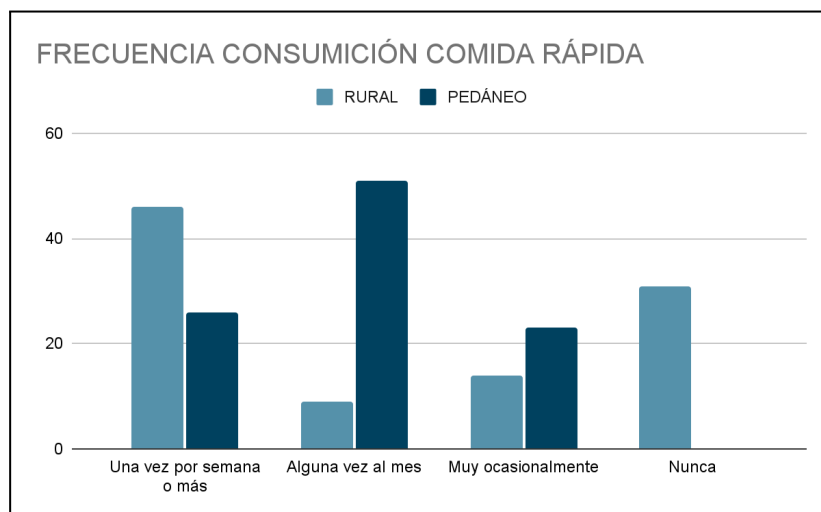


Figura 9. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta para padres. Pregunta 3: ¿Cada cuánto su hijo consume comida rápida y refrescos?

Los resultados coinciden con las respuestas de los hijos. En la zona rural frecuentan más el consumo de comida rápida.

Actividad física

Con respecto a la actividad física es necesario conocer con quién pasan sus hijo más tiempo realizando actividad física y por lo tanto con quién menos.

Tabla 6. Resultados de la pregunta 1 de la encuesta para padres. Pregunta 1: ¿Con quién pasa su hijo más tiempo realizando actividad física?

	Entre iguales	Familia	Sólo
RURAL	69%	31%	0%
PEDÁNEO	73,8%	21,4%	4,8%

Aunque en esta encuesta el alumnado rural parece que pasa más tiempo de actividad física entre iguales que con la familia, al contrario de los resultados obtenidos por parte del alumnado, tanto en la tabla 6 como en la tabla 5 coinciden en que el 0% del alumnado de ubicación rural pasa tiempo sólo realizando actividad física.

Como se puede comprobar, es muy común la realización de actividad física entre iguales pero para conocer la frecuencia de actividad física en familia se planteó una pregunta en la encuesta.

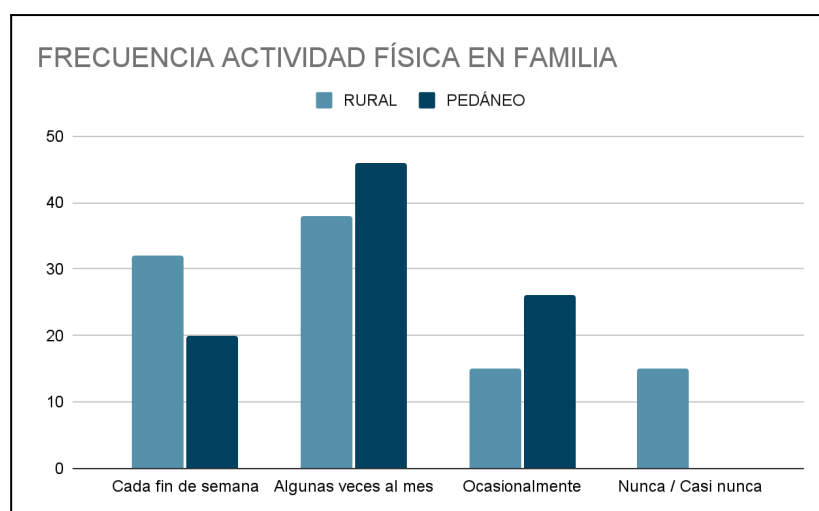


Figura 10. Resultados de la pregunta 3 de la encuesta para los padres. Pregunta 3: ¿Con qué frecuencia realizáis actividad física en familia?

En la figura 10 se puede observar que en la zona rural se realiza actividad física en familia de manera más continua, aunque hay gran parte de familias que no realiza nunca o casi nunca. Sin embargo, en la zona pedánea aunque no hay tanta continuidad en la práctica de actividad física no se encuentra ninguna familia que no realice actividad física.

Otros hábitos saludables

Los resultados obtenidos sobre la pregunta 1, se encuentran en anexos (Anexo F), ya que al no influir la ubicación es más relevante mostrar otros resultados como el del tiempo frente a las tecnologías.

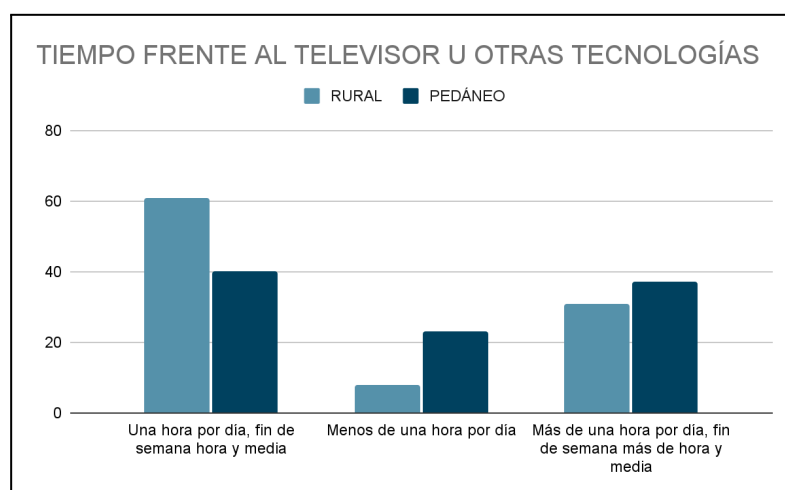


Figura 11. Resultados de la pregunta 2 de la encuesta para padres. Pregunta 2: ¿Cuánto tiempo pasa su hijo frente al televisor u otras tecnologías?

En la figura 11 se reflejan los resultados obtenidos en la última pregunta de la encuesta para los padres, en este gráfico se observa que el alumnado de zona rural pasa menos tiempo frente a las tecnologías.

7. Propuesta de intervención didáctica

Para solventar las carencias o debilidades del estilo de vida del alumnado en Primaria en base a los resultados obtenidos, se ha diseñado una secuencia didáctica, de duración de una hora, para el área de Ciencias de la Naturaleza. Esta secuencia didáctica tiene un itinerario de aprendizaje de carácter lineal, es decir, se ha diseñado para trabajarla al finalizar una unidad didáctica, aunque se podría trabajar de manera transversal con otras unidades. La sesión se ha diseñado para tercer ciclo de Primaria pero es adaptable al resto de ciclos.

7.1 Situaciones de aprendizaje

Situación de aprendizaje 1. Conocer el nivel de partida

Situación de aprendizaje 2. Adquisición de nociones

Situación de aprendizaje 3. Aprender y progresar

Situación de aprendizaje 4. Puesta en práctica en la vida cotidiana

7.1.1 Temporalización de las situaciones de aprendizaje

Temporalización de las situaciones de aprendizaje dentro de la sesión

En la tabla 7, además de temporalizar las situaciones de aprendizaje dentro de la sesión, se temporaliza la evaluación que se va a llevar a cabo.

Tabla 7. Temporalización de situaciones.

SESIÓN - ¡Mi vida sana comienza aquí!			
Tiempo	15 minutos	30 minutos	15 minutos
Progresión en el aprendizaje	Sit. 1. Conocer el nivel de partida	Sit. 2. Adquisición de nociones Sit. 3. Aprender y progresar	Sit. 4. Puesta en práctica en la vida cotidiana
Evaluación	Evaluación diagnóstica inicial	Evaluación formativa	Evaluación sumativa

7.2 Vinculación curricular de la secuencia didáctica

Los elementos curriculares necesarios para este apartado se han obtenido según la orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón ([Orden publicada en el BOA el 27 de julio de 2022](#)), concretamente dentro del anexo II del área curricular de Ciencias de la Naturaleza.

Tabla 8. Vinculación curricular de la secuencia didáctica.

Competencia específica	Vinculación perfil de salida	Saberes básicos	Criterios de evaluación	Objetivos didácticos
CE.CN.1.Utilizar dispositivos y recursos digitales de	CCL3, (Competencia en Comunicación Lingüística) STEM4,	Bloque A2. La vida en nuestro planeta	1.1. Utilizar dispositivos y recursos digitales de acuerdo con las necesidades del contexto educativo	Realizar una investigación sobre un hábito saludable mediante la

forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse, trabajar de manera individual, en equipo y en red y, para reelaborar y crear contenido digital de acuerdo a las necesidades digitales del contexto educativo.	CD1, (Competencia Digital) CD2, CD3, CD4, CD5, CCEC4 (Competencia en Conciencia y Expresión Culturales)		de forma segura y eficiente, buscando información, comunicándose y trabajando de forma individual, en equipo y en red y creando contenidos digitales sencillos	tecnología.
CE.CN.4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y	STEM5, CPSSA1, CPSSA2, CPSSA3, CC3.		4.2. Adoptar estilos de vida saludable, valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene y	-Redactar compromisos saludables relacionados con alimentación, ejercicio, descanso, higiene, contacto con la

ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.			la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías.	naturaleza... -Mostrar predisposición por aprender hábitos saludables.
---	--	--	---	---

7.3 Metodologías empleadas

El método pedagógico principal de la sesión es el aprendizaje cooperativo, en varias actividades que se plantean tuvieron un objetivo común, para conseguir dicho objetivo debieron dialogar y cooperar.

El otro método que se utilizó es el aprendizaje globalizado interdisciplinar, este aprendizaje es el que va a establecer conexiones, puentes o esquemas entre todos sus conocimientos previos y los nuevos que se adquieran en la sesión, al conseguir esa conexión podrán resolver los problemas consiguiendo su comprensión.

7.4 Estrategias didácticas

Para expresar al máximo el tiempo de la sesión, es recomendable seguir unas estrategias didácticas, cada estrategia tiene una función para favorecer el desarrollo del aprendizaje.

Estrategias didácticas dirigida para las informaciones iniciales, explicaciones o indicaciones para realizar actividades o ejercicios:

1. Explicaciones breves, claras y concisas. Gracias a esta estrategia optimizaremos el tiempo para conseguir que la mayor parte de este esté destinada a el trabajo del alumnado.
2. Tiempos marcados. Para evitar que el alumno divague se limitará el tiempo de algunas actividades. “Tenéis 5 minutos para realizar este ejercicio”.

Estrategias para mantener el orden y el buen clima en el aula:

1. Llamamiento al orden. Si el docente levanta la mano el alumnado también y guarda silencio
2. Respetar tanto al docente como a los compañeros a lo largo de toda la sesión.

7.5 Desarrollo de la sesión

La sesión se ha denominado “¡Mi vida sana comienza aquí”, tuvo una duración de una hora, está diseñada para tercer ciclo de Primaria y se realizó en el aula.

La sesión consta de tres partes, la primera parte es una actividad para conocer el nivel de partida del alumnado, la parte principal de la sesión es una investigación y presentación de los conocimientos que se van aprendiendo y para finalizar se realizó un juego de mesa donde fue necesario demostrar todo lo aprendido y los conocimientos previos relacionados.

Parte 1. Toma de contacto

Tabla 9. Características de la primera parte de la sesión.

Duración: 15 minutos	Lugar: Aula
Objetivo didáctico: Mostrar predisposición por aprender hábitos saludables.	Recursos: Papel, lápiz, pizarra
Actividades: - 3, 2, 1... Puente	Agrupamiento: Individual y grupo clase
Evaluación: Evaluación diagnóstica inicial. Instrumento: Lista control (Anexo G)	Criterio de evaluación: 4.2. Adoptar estilos de vida saludable, valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene y la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías.
ACTIVIDAD 1 - 3, 2, 1... Puente	
<p>Descripción: Para conocer el nivel de partida del alumnado, fue necesario un papel y un lápiz. El papel se dividió en 3 partes. De manera individual, en la primera parte del papel, el alumno escribió 3 cosas que sepa sobre los hábitos saludables, en otra parte del papel 2 preguntas acerca de los hábitos saludables y en la última parte se puso una cosa que le gustaría aprender en la sesión.</p> <p>Las respuestas se pusieron en común y las respuestas a las preguntas se resolvieron dialogando entre todos.</p>	

La actividad de esta primera parte se evaluó pero no se calificó. Los resultados obtenidos sirvieron únicamente para orientar al docente en la intervención.

Parte 2. Parte principal de la sesión

Tabla 10. Características de la parte principal de la sesión.

Duración: 30 minutos	Lugar: aula
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una investigación sobre un hábito saludable mediante la tecnología. - Redactar compromisos saludables relacionados con alimentación, ejercicio, descanso, higiene, contacto con la naturaleza... - Mostrar predisposición por aprender hábitos saludables. 	Recursos: papel, lápiz y ordenadores (Opcional: cartulina, rotuladores...)
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> - ¡Aprendemos juntos! - ¿A qué me comprometo? 	Agrupamiento: grupos de 3 - 4 personas e individual
Evaluación: Evaluación formativa Instrumento: Rúbrica de observación (Anexo H)	Criterios de evaluación: <p>1.1. Utilizar dispositivos y recursos digitales de acuerdo con las necesidades del contexto educativo de forma segura y eficiente, buscando información, comunicándose y trabajando de forma individual, en equipo y en red y creando contenidos digitales sencillos.</p> <p>4.2. Adoptar estilos de vida saludable,</p>

	valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene y la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías.
ACTIVIDAD 1 - ¡Aprendemos juntos!	
<p>Descripción: La duración de esta actividad será de 20 minutos.</p> <p>El docente dividió al grupo clase en grupos de 3 - 4 personas. Cada grupo buscó dos hábitos saludables relacionados con la alimentación, 2 relacionados con la actividad física y 2 que no estén relacionados con ninguno de los anteriores. Dispusieron de 15 minutos para la búsqueda de información y para decidir cómo iban a mostrar al resto la información recogida. El alumnado tuvo que ser creativo, pueden inventarse un cuento, hacer un dibujo y exponerlo... Además, cada grupo tuvo que escribir en un papel 3 preguntas para hacerle a sus compañeros para saber si han estado atentos y si han quedado los conceptos claros.</p>	
ACTIVIDAD 2 - ¿A qué me comprometo?	
<p>Descripción: La duración de esta actividad será de 10 minutos.</p> <p>El alumnado, de manera individual, escribió 5 hábitos saludables que se compromete cumplir y 1 mal hábito. Pasados cinco minutos se fueron leyendo los 6 hábitos y los compañeros tuvieron que identificar el mal hábito.</p> <p>Esta actividad ayudó a desarrollar la atención además ayudó al docente en la detección de los contenidos que han quedado claros y los que no.</p>	

Parte 3. Parte final de la sesión.

Tabla 11. Características de la parte principal de la sesión.

Duración: 15 minutos	Lugar: aula
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar predisposición por aprender hábitos saludables. 	Recursos: Juego de mesa (Anexo I). El juego de mesa es fabricable, en anexos (Anexo H) se encuentra un video tutorial y plantillas para descargar.
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> - Jugamos a: ¡ soy saludable ! 	Agrupamiento: grupos de 4 - 5 personas
Evaluación: Evaluación sumativa Instrumento: Lista control (Anexo G)	Criterios de evaluación: 4.2. Adoptar estilos de vida saludable, valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene y la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías.
ACTIVIDAD 1 - Jugamos a : ¡soy saludable!	
Descripción: El alumnado se puso por grupos de 4 - 5 personas, cada grupo contaba con un tablero. El juego consistió en, por turnos, tirar el dado, ir recorriendo las diferentes casillas y respondiendo a las preguntas que se plantean.	

Para finalizar la sesión se le repartió a cada alumno un diario saludable (Anexo J), en este cuaderno se encuentra un reto saludable diario para mantener lo aprendido en la sesión y crear sus propias rutinas.

A lo largo de este diario los retos propuestos ayudarán al alumnado a crear rutinas, coger buenos hábitos, probar alimentos, aprender a realizar actividad física de manera individual, con amigos y familia. Para conseguir esto, se ofrecerán propuestas de actividades

físicas y propuestas para realizar recetas saludables con los alimentos más rechazados por parte del alumnado.

7.6 Evaluación e instrumentos

Instrumento	Criterios de calificación	Tipo de evaluación
Lista control (Anexo F)	50%	Evaluación sumativa
Rúbrica observación (Anexo G)	50%	Evaluación formativa

8 Discusión

Comenzando con el apartado de alimentación, Aguirre et al., en 2012, obtiene unos resultados similares a este estudio. Realiza un estudio a 430 alumnos de Primaria, en el estudio sale que un 96,7% de los estudiantes desayunan antes de ir al colegio, la media de porcentajes de este estudio indica que el 84,04% de los 79 alumnos encuestados desayunan, mientras que el 15,95% se lo saltan. Aunque no es el mismo porcentaje hay que tener en cuenta que el estudio de Aguirre et al., se centra en el desayuno previo al colegio y el estudio de este trabajo cuenta también con los fines de semana, que es donde el alumnado suele saltarse el desayuno. Por otro lado, en 2018 tenemos un estudio de Gigirey et al., donde el 90,5% del alumnado desayuna diariamente. La diferencia de estos resultados no supera el 15%, por lo que son resultados similares.

En una tesis realizada por Ayala et al., en 2003, se observa que la mayoría del alumnado cuando acude al centro escolar lo hace sin desayunar, sobre todo en el ámbito rural. Estos resultados se contradicen con el estudio realizado, el de Aguirre et al., y el de Gigirey et al. Donde gran parte del alumnado acude habiendo desayunado. Concretamente otra diferencia con los resultados obtenidos es que en el ámbito rural un 14,3% acuden sin desayunar y les supera el ámbito urbano teniendo un 15,8% de alumnado que acude sin desayunar.

En cuanto a las comidas que menos gustan o las más rechazadas, tanto en este estudio como en el de Aguirre et al., muestran que son las frutas, verduras y el pescado. Aunque comparando los porcentajes de este resultado sí que encontramos diferencias. En su estudio los porcentajes que salieron fueron 26,2% verduras y 8,2% pescado y en este trabajo ha salido 17,1% verdura y 20,4% pescado.

Comparando este estudio con el de Gigirey et al., en 2018, los resultados que se obtienen son que el 54,85%, de los 310 niños encuestados, realizan las 5 comidas diarias, los resultados no son similares ya que un 46% de los 79 alumnos encuestados en este estudio realizan las 5 comidas diarias. En este caso son menos de la mitad del alumnado encuestado.

Un estudio realizado por Arriscado et al., en 2022, obtiene como resultado que los alumnos que consumen más comida rápida se encuentran en zona urbana, el porcentaje de estos alumnos es del 20,90%, mientras que en el ámbito rural el alumnado que consume comida rápida una vez o más a la semana es el 11,70%. En los resultados obtenidos en el estudio de este trabajo los porcentajes se disparan además de ser contradictorios a los del estudio de Arriscado et al. El 40% del alumnado de zona urbana consume una vez o más comida rápida a la semana frente a el 50% del alumnado de zona rural. Cabe destacar que la zona rural en la que se realiza el estudio cuenta con supermercados donde tienen más fácil acceso a comida rápida que en otras zonas rurales.

En la sección de actividad física, comparando los resultados de Gigirey et al., de 2018, salen diferencias ya que sus resultados muestran que el desplazamiento más común es el coche con un 45,95%, en el estudio de este trabajo un 39,26% del alumnado van en coche pero el desplazamiento más popular es andando con un 47,8%. En lo que coinciden ambos estudios es que el desplazamiento menos común es la bicicleta.

En relación a en qué invierten el tiempo libre el alumnado, tanto los resultados de Gigirey et al., en 2018, como los resultados del estudio realizado muestran que la mayor parte del alumnado prefiere pasar tiempo realizando actividad física que frente a las tecnologías.

En los resultados de nuestro estudio se observa que el 21,6% del alumnado encuestado realiza 20 minutos o menos actividad física al día de igual manera un 9,2% del

alumnado encuestado por Gigirey et al., de 2018, es inactivo. Por lo que, aunque en ambos estudios es la minoría del alumnado, la diferencia de resultados es de un 12,4%.

En base a otros hábitos saludables, en los resultados del estudio de Aguirre et al., en 2012, sale que el 34% del alumnado pasa más de 2h frente a las tecnologías, en comparación con el estudio de este trabajo, un 13,33% pasan la mayor parte del tiempo haciendo uso de las tecnologías. Por lo que en estos estudios encontramos una gran diferencia.

En cuanto a la propuesta de intervención didáctica, en 2013, García et al., realiza un estudio sobre la efectividad de una intervención. La intervención realiza un primer test para conocer el nivel y conocimientos previos del alumnado, posteriormente se realiza la intervención impartida por un médico especialista. La intervención sobre la nutrición, hábitos alimentarios tiene una duración de 45 minutos. En la última fase del estudio se realiza de nuevo el test, y en los resultados obtenidos se muestra que ha habido un aumento de aciertos. El alumnado aprende sobre los alimentos que se consumen diariamente, las grasas trans, el respeto al horario de comida... Concretamente, gracias a esta intervención, el número de niños que aprende sobre la problemática alimentaria actual aumentó hasta el 89,4%.

Otra propuesta de intervención muy similar a la de este trabajo es la de Delgado et al. en 2007. Esta propuesta al igual que la de este trabajo su principal técnica de trabajo es la indagación e investigación. Durante la intervención se les plantea situaciones de salud de la vida cotidiana. El alumnado a lo largo de la intervención recopila información al igual que en la intervención propuesta en este trabajo. Para comprobar los resultados se realiza un test post intervención. En los resultados de este test se refleja que el alumnado muestra una mejora del 42% tras la intervención.

Ávila et al., en 2016, realiza una revisión sistemática para conocer la influencia de las intervenciones sobre hábitos saludables en Educación Primaria. Los resultados obtenidos indican que tras las intervenciones el alumnado de Primaria incrementa la actividad física en las extraescolares, la actividad física diaria. En cuanto al sector de alimentación se aumenta el consumo de fruta, verdura y cereales. Además de aumentar los resultados de alumnos que llevan una dieta variada.

8.1 Valoración personal

Gracias al estudio realizado y a los resultados obtenidos se puede observar que el vivir en una determinada zona influye en los hábitos saludables del alumnado. También se ha comprobado que todavía hay mucho camino por delante en cuanto a la educación para la salud en los centros escolares. Es interesante este tipo de encuestas para año tras año ser conocedores de los datos sobre hábitos saludables que tiene el alumnado de Primaria en nuestro país. Siendo conocedores de estos resultados las familias y el equipo docente se pueden unir para favorecer el estilo de vida de los estudiantes. Se debe prestar especial atención a esos porcentajes de alumnos que están frente a las tecnologías, con poco contacto con la naturaleza, rechazando alimentos, saltándose comidas... Se necesita motivar al alumnado, enseñarle a disfrutar de la comida y del tiempo libre individual, en familia o entre iguales.

Un resultado anómalo reflejado en las encuestas el nulo tiempo de actividad física de manera individual. Diariamente estamos rodeados de estímulos, es por esto que es posible que a las nuevas generaciones no les estimule y motive practicar actividad física de manera individual, es ahí donde hay que poner el foco de atención y plantear una solución para solventar el problema a largo plazo.

8.2 Limitaciones

Para que los resultados del estudio sean más fiables se debería haber realizado a cuanto mayor número de alumnado y padres mejor. Otra limitación del estudio ha sido la falta de encuestados en una zona rural, se ha utilizado un pueblo grande para representar el ámbito rural pero lo ideal habría sido utilizar una zona rural de pocos habitantes y alejado de grandes ciudades.

Para aumentar la fiabilidad de las respuestas, se podría haber realizado un estudio donde se realice un seguimiento observando al alumnado, ya que no hay posibilidad de comprobar que las respuesta marcadas sean ciertas. Bien es cierto, que el hecho de realizar preguntas similares a los padres ha hecho que se puedan comparar las respuestas y gracias a

eso se ha comprobado que los resultados coincidían y por lo tanto ha aumentado la fiabilidad de los mismos.

A pesar de que se han repartido muchas encuestas a rellenar, una limitación que se ha tenido ha sido conseguir que los padres las rellenen, el repartirlas al alumnado no garantiza que los padres las vayan a rellenar, y es por eso que hay gran diferencia entre el número de participantes de alumnos y el de padres.

8.3 Propuesta para futuros estudios

De cara a futuros estudios relacionados con la educación para la salud sobre hábitos saludables en Educación Primaria, es recomendable realizar el estudio al máximo número de personas posibles para ajustar los resultados a la realidad.

A la hora de diseñar las encuestas, sería interesante adaptarlas para primer ciclo, utilizando un lenguaje más sencillo y redactarlo de manera más concisa, si no se hace de esta manera llevará más tiempo obtener los resultados.

Otra recomendación para aumentar la fiabilidad de los resultados es llevar a cabo un estudio donde haya un seguimiento diario durante un tiempo determinado de: desplazamiento, tipo de almuerzo, actividad física en el recreo... Al ser variables observables aumentará la fiabilidad de los resultados.

9. Conclusiones

En base a los resultados obtenidos en el estudio se puede afirmar que aunque la mayoría del alumnado dice realizar las 5 comidas diarias todavía hay un gran porcentaje que se salta alguna comida, sobre todo especial atención en el almuerzo y merienda. A su vez, el alumnado muestra especial rechazo por las frutas, verduras y el pescado. Además de este rechazo hay un porcentaje bastante alto en el consumo de comida rápida, en especial en el alumnado que reside en zona urbana.

En cuanto a la actividad física y otros hábitos saludables, el alumnado no realiza casi actividad física de manera solitaria. Las diferencias de residencia de los estudiantes se hacen notar en la actividad física que realizan con las familias, teniendo un porcentaje mucho mayor en las zonas rurales. Estos resultados se han podido contrastar con los de las encuestas realizadas a padres, los cuales han sido muy similares. Además de la actividad física, se encuentra un porcentaje más alto en el uso de las tecnologías en zonas urbanas. Por lo que tras la observación de estos resultados, es necesario continuar realizando intervenciones, las cuales se ha demostrado que favorecen los hábitos del alumnado de Educación Primaria.

10. Bibliografía

- Acosta, J. A., Duarte, G. y Gonzalez, S. R. y Medrano, G. (2014). Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *CULCyT: Cultura Científica y Tecnológica*, 11(54), 7.
- Aguirre, J. C., Alonso, M., Rodríguez, F., Rodriguez, E., Rodríguez M. J. y Solana, M. I. (2012). Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. *SEMERGEN-Medicina de Familia*, 38(5), 265-277.
- Andina, E., Llosa, M. y Pérez, F. J. (2020). Intervenciones educativas sobre nutrición y actividad física en niños de Educación Primaria: Una revisión sistemática. *Enfermería Global*, 19(59), 547-581.
- Arriscado, D., Dalmau, J. M., Gargallo, E. y Jimenez, R. (2022). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *Anales de Pediatría*, 96(3), 196-202.
- Ávila, M., Huertas, F. J. y Tercedor, P. (2016). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1438-1443.
- Ayala, J. M., Muñoz, D. A., Rosa, M., y Tobar, J. I. (2003). *Evaluación de los centros escolares beneficiados con el Programa Escuela Saludable en el área de alimentación escolar en*

cuanto al cumplimiento de los requerimientos básicos de funcionamiento y su contribución a la mejora de atención de los escolares en clase [Tesis]. Universidad de El Salvador.

Blanco, M., Izquierdo, R., López, S., Rojo, M., Román, F. J., Sepúlveda, A. R. y Veiga, O. L. (2020). Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-controles. *Atención primaria*, 52(4), 250-257.

BOA. (2022). Real Decreto. 157/2022. Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Publicada en el *Boletín Oficial de Aragón*. 145, del 27 de julio de 2022. España.

BOE. (2006). Ley Orgánica. 2/2006. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Anexo II <https://educa.aragon.es/documents/20126/2773107/%5B02.01%5D+Ciencias+de+la+Natural+eja.pdf/9a89d7fd-cac6-9192-9fb5-473442c4f9f3?t=1661254420609>. Publicada en el *Boletín Oficial del Estado*. 106, del 3 de mayo de 2006. España

Cajina, L. N. (2020). Importancia de la Educación para la Salud en currículo educativo. *Revista Electrónica De Conocimientos, Saberes Y Prácticas*, 3(1), 170–180.

Calvo, F. (2015). *Educación para la salud, promoción de actividades físicas como hábitos saludables en Educación Primaria* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Zaragoza.

Campo, L., García, F., Herazo, Y., Méndez, O., Suarez, M. y Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 64-223.

Casas, R. y Gómez, S. P. (2016). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. *Instituto DKV de la vida saludable*, 1-105.

De la Torre, P. A. (2021). *Diseño de campaña educativa de alimentación para el cambio de hábitos no saludables de niños y padres de 4to y 5to de primaria de colegios de Santa Marta*. [Proyecto de Investigación y Creación]. Universidad del Norte, Barranquilla.

- Delgado, M., Medina, J. y Som, A. (2007). Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto curso. *Apunts. Educació física i esports*, (90), 12-19.
- Delgado, M. y Pérez, I. J. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de educación*, (360), 314-337.
- Domingo, J. (2023). *Juegos populares y tradicionales en Educación Física*. [Diapositivas de PowerPoint]. Facultad Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Zaragoza. https://moodle.unizar.es/add/pluginfile.php/10233043/mod_resource/content/1/JUEGOS%20TRADICIONALES.pdf
- Fernández, F., Jiménez, J. J., Sánchez, J. J. y Sánchez, M. J. (2012). Prevalence of child and youth obesity in Spain in 2012. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 66(5), 371-376.
- Fernández, N., Muñoz, A., y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis*, 1(1), 87-104.
- García, M. (2017). Importancia de la alimentación en la infancia. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 9(5), 813-820.
- García, P. P., Gil, B., Longo, G., Oliva, R., Pereira, J. L. y Tous, M. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1567-1573.
- Gigirey, A., Ramos, A. y Rodríguez, J. E. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis*, 4(3), 508-526.
- Gómez, M. (2018). *Aprendo... El cuerpo humano ya cuidarme: Unidad Didáctica para Educación Infantil* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Jaén.
- González, C. J. y Villa, D. (2015). Herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños. *Reidocrea*, 4(6), 35-47.

- Hernández, V., Jové, M. C., Plaza, D. y Reverter, J. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 48-52.
- Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(27), 174-184.
- Martínez, A y Trescastro, E. M. (2016). Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3º de primaria en el Colegio Público " La Serranica" de Aspe (Alicante): experiencia piloto. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(2), 97-103.
- Masalán, M. P., Sequeida, J. y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 84(5), 554-564.
- Molina, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia: Repensando la metodología mixta en sociología. *Retos*, (33), 69-73.
- Pantoja, A. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (107), 13-23.
- Parra, J. (2015). *Ideas sobre la alimentación y la nutrición en los alumnos y profesores de educación primaria* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Zaragoza.
- Pérez, I. J. (2016). No te la juegues con tu salud, gamificala. *Habilidad motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 42-47.
- Santos, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(19), 179-199.

Talaván, J. A . (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 28-42.

Tresaco, J. (2016). *Análisis de las actividades físicas extraescolares y factores influyentes en Primaria en el ámbito rural*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Zaragoza.

11. Anexos

Anexo A. Encuesta realizada a alumnos

HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Alumnos

Alimentación

1) ¿Cuántas comidas haces al día?

Realizo las 5 comidas del día

Realizo 3 comidas diarias o menos

A veces me salto comidas

2) Si has marcado que te saltas alguna comida, ¿Cuál te sueles saltar? (puedes marcar más de una opción)

Desayuno

Almuerzo

Comida

Merienda

Cena

3) ¿Comes una dieta variada y equilibrada? (puedes marcar más de una opción)

Siempre o casi siempre

Casi no como frutas y verduras

Casi no como pescado

Casi no como carne

Abuso de algún alimento en concreto (pasta, bollería...)

4) Si tuvieras que calificar del 1 al 10 como de variadas y equilibradas son tus comidas de la semana la nota que pondrías sería.... (1 nunca como de manera variada y equilibrada, 10 siempre como variado y equilibrado)

Pon una cruz al lado del número de nota que pondrías

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5) ¿Cada cuánto comes comida rápida? (pizzas, hamburguesas...)

- Dos veces o más por semana
- Una vez a la semana
- 2 veces al mes o menos

- No como comida rápida

6) ¿Qué sueles almorzar y merendar?

- Frutas
- Bollería
- bocadillo
- Otro:

Actividad física

1) ¿A qué dedicas más tu tiempo libre?

- TV, consolas, videojuegos...
- Actividades, juegos, deporte al aire libre

2) ¿Cómo te desplazas a los sitios?

- Andando
- Coche, autobús...
- Bicicleta

3) ¿Con quién sueles realizar actividad física? (jugar moviéndote, excursiones, andadas...)

- Amigos
- Familia
- Solo

4) ¿Cuánto tiempo al día le dedicas a la actividad física? (baile, baloncesto, fútbol, atletismo, salir a correr, andar, moverse en el recreo...)

- No hago actividad física
- 20 minutos
- 60 minutos
- Más de 60 minutos

Otros hábitos saludables

1) ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- No bebo casi agua, me hidrato con refrescos y zumos
- entre 1 y 4 vasos
- entre 5 y 8 vasos

2) ¿Cuántas horas duermes por la noche?

- Entre 8 y 12 horas
- menos de 8 horas

3) ¿Cuánto tiempo pasas haciendo uso de la tecnología?

- La mayor parte del tiempo
- Pocas horas semanales
- Solo los fines de semanas y poco tiempo

Anexo B. Encuesta realizada a padres

HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Padres

Alimentación

- 1) ¿Su hijo consume una dieta variada y equilibrada?
 - Come variado siguiendo una dieta equilibrada
 - Casi siempre come variado y equilibrado
 - Rechaza algún tipo de comida en concreto (pescado, carne, verduras...)
 - Casi nunca come variado y equilibrado
- 2) ¿Su hijo se salta alguna comida del día?
 - Realiza las 5 comidas del día
 - Realiza 3 comidas diarias o menos
 - A veces se salta comidas
- 3) ¿Cada cuanto su hijo consume comida rápida y refrescos?
 - Una vez por semana o más
 - Alguna vez al mes
 - Muy ocasionalmente
 - Nunca

Actividad física

- 1) ¿Con quién pasa su hijo más tiempo realizando actividad física?
 - Con gente de sus misma edad
 - Con la familia
 - Solo
- 2) ¿Con quién pasa su hijo menos actividad física?
 - Con gente de sus misma edad
 - Con la familia
 - Otro:
- 3) ¿Con qué frecuencia realizáis actividad física en familia?
 - Cada fin de semana
 - Algunas veces al mes
 - Ocasionalmente
 - Nunca/ Casi nunca

Otros

- 1) ¿Su hijo tiene dispositivos electrónicos en su habitación? (Televisión, consolas, tablets...)
 - Sí
 - No
- 2) ¿Cuánto tiempo pasa su hijo frente al televisor u otras tecnologías?
 - Una hora por día, fin de semana hora y media por día
 - Menos de una hora por día
 - Más de una hora por día, fin de semana más de hora y media por día

Anexo C. Ejemplo de encuesta realizada por un alumno

HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Alumnos

Alimentación

1) ¿Cuántas comidas haces al día?

- ☐ Realizo las 5 comidas del día
☐ Realizo 3 comidas diarias o menos
☒ A veces me salto comidas

2) Si has marcado que te saltas alguna comida, ¿Cuál te sueles saltar? (puedes marcar más de una opción)

- ☐ Desayuno
☐ Almuerzo
☐ Comida
☒ Merienda
☐ Cena

3) ¿Comes una dieta variada y equilibrada? (puedes marcar más de una opción)

- ☒ Siempre o casi siempre
☐ Casi no como frutas y verduras
☒ Casi no como pescado
☐ Casi no como carne
☐ Abuso de algún alimento en concreto (pasta, bollería...)

4) Si tuvieras que calificar del 1 al 10 como de variadas y equilibradas son tus comidas de la semana la nota que pondrías sería... (1 nunca como de manera variada y equilibrada, 10 siempre como variado y equilibrado)

Pon una cruz al lado del número de nota que pondrías

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								<input checked="" type="checkbox"/>	

5) ¿Cada cuánto comes comida rápida? (pizzas, hamburguesas...)

- ☐ Dos veces o más por semana
☐ Una vez a la semana
☒ 2 veces al mes o menos
☐ No como comida rápida

6) ¿Qué sueles almorzar y merendar?

- ☒ Frutas
☐ Bollería
☒ bocadillo
☐ Otro:

Actividad física

1) ¿A qué dedicas más tu tiempo libre?

- ☒ TV, consolas, videojuegos...
☐ Actividades, juegos, deporte al aire libre

2) ¿Cómo te desplazas a los sitios?

- ☒ Andando

- ☒ Coche, autobús...
- ☐ Bicicleta

3) ¿Con quién sueles realizar actividad física? (jugar moviéndote, excursiones, andadas...)

- ☒ Amigos
- ☐ Familia
- ☒ Solo

4) ¿Cuánto tiempo al día le dedicas a la actividad física? (baile, baloncesto, fútbol, atletismo, salir a correr, andar, moverse en el recreo...)

- ☐ No hago actividad física
- ☒ 20 minutos *más o menos*
- ☐ 60 minutos
- ☐ Más de 60 minutos

Otros hábitos saludables

1) ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- ☐ No bebo casi agua, me hidrato con refrescos y zumos
- ☐ entre 1 y 4 vasos
- ☒ entre 5 y 8 vasos

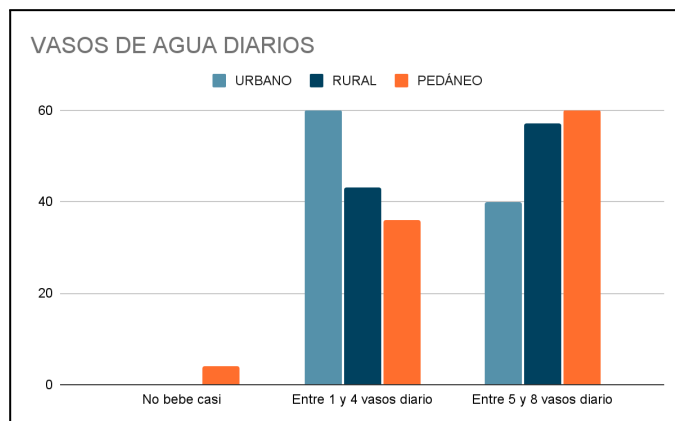
2) ¿Cuántas horas duermes por la noche?

- ☐ Entre 8 y 12 horas
- ☒ menos de 8 horas

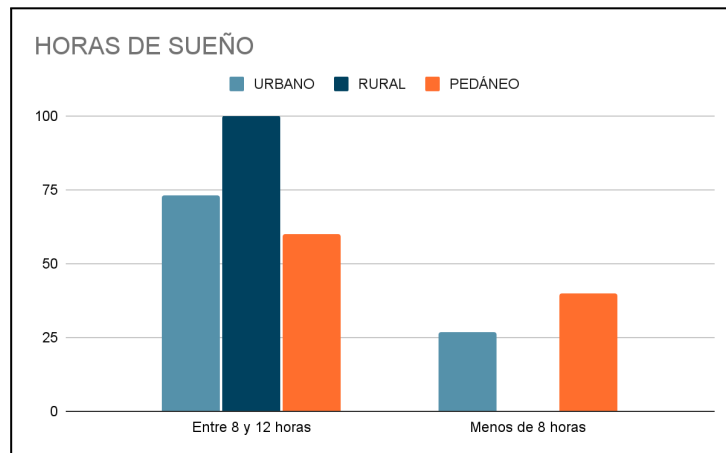
3) ¿Cuánto tiempo pasas haciendo uso de la tecnología?

- ☐ La mayor parte del tiempo
- ☒ Pocas horas semanales
- ☐ Solo los fines de semanas y poco tiempo

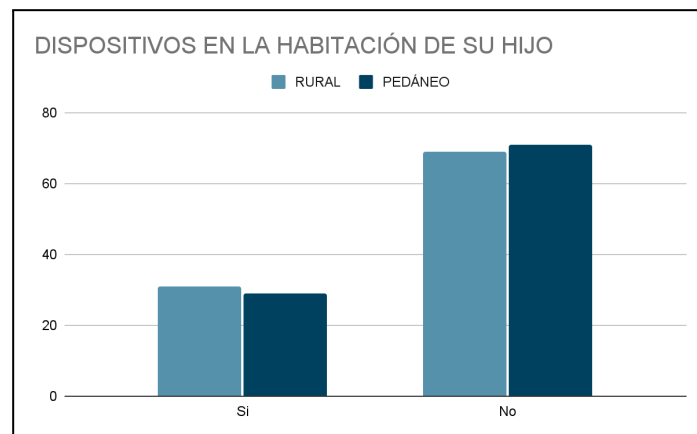
Anexo D. Resultados pregunta 1 de la sección otros hábitos saludables. Encuesta para el alumnado. Pregunta 1: ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?



Anexo E. Resultados pregunta 2 de la sección otros hábitos saludables. Encuesta para el alumnado. Pregunta 2: ¿Cuántas horas duermes por la noche?



Anexo F. Resultados pregunta 1 de la sección otros hábitos saludables. Encuesta para padres. Pregunta 1: ¿Su hijo tiene dispositivos electrónicos en su habitación?



Anexo G. Rúbrica de observación para la primera actividad de la sesión.

Criterio de evaluación: 4.2. Adoptar estilos de vida saludable, valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene y la prevención de enfermedades y el uso adecuado de

nuevas tecnologías.		
Objetivo didáctico	SÍ	NO
Mostrar predisposición por aprender hábitos saludables.	X	

Anexo H. Rúbrica de observación

Criterio de evaluación: 1.1. Utilizar dispositivos y recursos digitales de acuerdo con las necesidades del contexto educativo de forma segura y eficiente, buscando información, comunicándose y trabajando de forma individual, en equipo y en red y creando contenidos digitales sencillos 4.2. Adoptar estilos de vida saludable, valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene y la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías.			
Objetivos didácticos	EXCELENTE	BIEN	CATÁSTROFE
Realizar una investigación sobre un hábito saludable mediante la tecnología.	Realiza una buena investigación sobre diferentes hábitos saludables haciendo buen uso de la tecnología	Participa en la realización de una investigación de hábitos saludables haciendo uso de la tecnología	No participa con sus compañeros en la búsqueda de información y hace mal uso de la tecnología
Redactar compromisos saludables relacionados con alimentación, ejercicio, descanso, higiene, contacto con	Ha redactado los 5 compromisos saludables relacionados con alimentación, ejercicio, descanso, higiene, contacto	Ha redactado al menos 3 compromisos saludables relacionados con alimentación, ejercicio, descanso,	Ha redactado únicamente un compromiso saludable o menos

la naturaleza...	con la naturaleza...	higiene, contacto con la naturaleza...	
Mostrar predisposición por aprender hábitos saludables	En todo momento muestra buena actitud y predisposición por aprender sobre los hábitos saludables	La mayor parte del tiempo muestra buena actitud y predisposición por aprender sobre los hábitos saludables	No muestra buena actitud y predisposición por aprender sobre los hábitos saludables

Anexo I. Video tutorial y plantillas para juego de mesa

<https://youtu.be/MDft7-poaLM?feature=shared>

Plantillas:

Documento 1(imprimir a 1 cara, blanco y negro):

<https://drive.google.com/file/d/1Okyb-RkwjF8NjKuetGxeHGCZByvoFRK/view?usp=sharing>

Documento 2 (imprimir a 1 cara, a color):

https://drive.google.com/file/d/1P7_DtYWIKdiWej0x_HadJpSy1qxYMmn8/view?usp=sharing

Anexo J. Diario saludable

https://drive.google.com/file/d/1uumaPBNNtz7H78uVoEMf2q_YeeJFjvwL/view?usp=sharing

Imprimir y encuadernar a DIN A5