



Universidad
Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Relación de la actividad física y alimentación en la
Educación Primaria del medio rural

*Relationship between physical activity and nutrition
in the primary activity of the rural environment*

Alumno: Carlos Hidalgo Yago

NIA: 755604

Director/a: M. Carmen Lázaro Peinado

Grado en Magisterio Primaria

AÑO ACADÉMICO 2021/2022



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

INDICE

Resumen	3
1. Introducción y justificación	5
1.1 Finalidad del trabajo	6
2. Marco teórico.....	7
2.1 La actividad física en las escuelas españolas.....	7
2.1.1. Inicios de la actividad física en la escuela rural	8
2.1.2. Actualidad de la actividad física en la escuela rural.....	10
2.2. Evolución y características de la actividad física en los niños	11
2.3. Hábitos saludables de los niños	13
2.4. La actividad física, la alimentación y la salud en el currículo de Aragón	14
3. Metodología.....	17
3.1. Participantes	17
3.2. Instrumentos utilizados.....	17
3.3. Procedimiento.....	18
3.4. Análisis de datos.....	18
4. Resultados.....	19
5. Discusión	29
5.1. Propuesta de mejora en hábitos de la alimentación.....	32
5.2. Propuesta pedagógica para la práctica de actividad física en el entorno rural	35
6.Conclusiones.....	37
7. Bibliografía.....	39
8. Anexos.....	42

Resumen

Este proyecto trató de un problema existente tanto en la sociedad como en las escuelas de nuestro país. El objetivo principal es indagar acerca de los problemas relacionados con el ámbito de salud y alimentación que tienen los estudiantes de educación primaria rural.

El trabajo constó de una revisión teórica donde se exponen diferentes estudios de autores expertos en los temas tratados a lo largo de este trabajo, la salud, higiene, alimentación y la actividad física.

La segunda parte de ese proyecto está formada por una encuesta en la cual los participantes fueron los alumnos de Educación Primaria, principalmente, los que conviven en un entorno rural. En ella, se analizan mediante distintos tipos de preguntas (tipo test, respuesta libre...) los hábitos de alimentación e higiene junto con el deporte.

Los resultados de esta revisión son favorables ya que se obtuvo que aquellos niños/as que fueron criados en el medio rural contaban con una mejor alimentación y una mayor facilidad a la hora de realizar actividades deportivas a pesar de disponer una menor cantidad de infraestructuras.

En definitiva, estos datos tienen una labor importante en nuestra sociedad y centros educativos, ayudando a frenar este gran problema que empieza temprano en los niños de Educación Primaria.

Palabras clave: Educación Primaria, entorno rural, deporte, salud, centro educativo, higiene, dieta, actividades físicas.

Abstract

This project tried with an existing problem both in society and in the schools of our country. The main objective is to inquire about the health and nutrition problems that primary school children have, as well as to analyze and extract their results.

The work consisted of a theoretical review where different projects by expert authors on the topic covered throughout this work as for example, health, hygiene, nutrition and physical activity, were presented.

On the second part of this study consisted of a survey with different types of questions where the participants are Primary Education students, mainly those who live in a rural environment. Therein, different feeding habits were analyzed jointly with hygiene and physical activity.

The results of this review are favorable since it was found that those children who were raised in rural areas had a better diet and were more easily able to engage in sports activities despite the fact that they usually have less infrastructure.

In addition, the relationship of sport with the health and nutrition of children is analyzed. In short, these data have an important role in our society and educational centers, helping to curb this great problem that begins early in Primary Education children.

Key words: *Primary education, rural environment, sport, health, school, hygiene, diet, physical activities.*

1. Introducción y justificación

El trabajo de fin de grado a desarrollar es un gran problema existente en las clases de los niños de Primaria. La relación del deporte con la salud y alimentación de los niños en el medio rural.

Siguiendo a Blair y Connelly (1996) citado por Rivero (2017) encontraron que el deporte de intensidad moderada se asocia con un mejor estado de salud y un menor riesgo de muerte en comparación con niveles bajos de actividad física. En el ámbito del deporte y la salud se considera muy importante desarrollar una correcta postura e higiene.

En los colegios, no damos tanta importancia a la salud y alimentación de los niños, sin embargo, es un problema que hay que tratar tanto en casa como en la escuela. Este problema viene dado de años atrás, siendo un comportamiento difícil de corregir o subsanar en los centros educativos. Los avances tecnológicos promueven un estilo de vida más sedentario y, al mismo tiempo, una oferta alimentaria diversa y abundante lleva a los consumidores jóvenes a tener hábitos nutricionales inadecuados, lo que lleva a una prevalencia cada vez mayor del sobrepeso entre los niños españoles (Cuenca-García et al., 2011).

El interés hacia este tema es personal, viene dado por personas que concurren en el entorno cercano. Este tema es muy interesante y de gran importancia, por eso se quieren aprender nuevos conocimientos sobre él. Además, durante el grado de Magisterio Primaria ha sido un tema olvidado, lo hemos trabajado más en la mención de Educación Física a nivel teórico. Únicamente, hemos visto alguna parte de este tema en asignaturas como Actividades en el Medio Natural o en Escuela Rural.

En el presente trabajo, se va a realizar un análisis más profundo de la relación del deporte con la salud y alimentación de los niños en la escuela rural de los colegios españoles. Se analizarán artículos de revistas, documentos de este tema, obras especializadas y monográficas y distintas plataformas.

A continuación, se presenta el marco teórico centrado en la evolución y características de la salud y alimentación de los niños, haciendo un recorrido de diferentes autores.

1.1 Finalidad del trabajo

Los objetivos principales son:

- ✓ Recopilar e investigar información sobre salud y alimentación relacionado con la actividad física en la escuela rural.
- ✓ Analizar, interpretar y sacar conclusiones de informaciones del sistema educativo español y de aportaciones de sus prácticas a nivel escolar.
- ✓ Propuesta de intervención

2. Marco teórico

2.1 La actividad física en las escuelas españolas

La salud ha sido estudiada desde hace muchos años, por ello, es fundamental comentar sus inicios y su evolución en el ámbito deportivo y escolar. Este fenómeno comienza a estudiarse en educación, hace pocos años, en 1996, donde se dan Cursos de Educación para la Salud, aprobados por el Ministerio de Educación.

Salleras (1985, p.94) citado por López (2009b) en su artículo *Salud y Actividad Física. Efectos Positivos y Contraindicaciones de la Actividad Física en la Salud y Calidad de Vida* define salud como “el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”

De forma más consensuada se dice que la infancia es la etapa ideal de desarrollo para un estilo de vida saludable, ya que se obtiene porque el niño lo repite como un comportamiento habitual sin preguntar si es adecuado y como lo hacen los adultos (Delgado y Tercedor , 1998)

Hoy en día, la educación para la salud ha cambiado de enfoque, pasando de solo informar a los jóvenes sobre nutrición y aspectos de la actividad física, a equipar a los jóvenes para que tomen decisiones informadas e integradas, referentes a sus conductas alimentarias y actividad física (Caravella et al, 2006).

Partiendo de la idea de mejorar nuestro estilo de vida saludable, se desarrolla una condición física como medio para mejorar nuestra salud. La práctica de la actividad física regular mejora la salud y tiene una mayor esperanza de vida.

Para Kohl y Hobbs (1998, p.2-3) citado por López (2009a) los factores de la práctica de la actividad física:

1. Factores fisiológicos y de desarrollo: crecimiento, condición física, limitaciones físicas, etc.
2. Factores ambientales: acceso a equipamientos, seguridad, estación del año, etc.
3. Factores psicosociales y demográficos: conocimientos, actitudes, influencia de los padres, amigos, educación, edad, etc.

España es uno de los países que dedica menos horas a la actividad física en los colegios. Frente al sedentarismo, la escuela juega un papel fundamental en la adquisición de competencias necesarias para la práctica de actividad física en los niños. Un 80% de los niños solo realiza ejercicio físico en horario escolar. Por ello, cada vez los profesores se implican más en realizar recreos activos, donde cada día los niños juegan a diferentes juegos o deportes para que cuando salgan de la escuela, realicen ejercicio físico. La salud de estos niños en un futuro depende mucho del papel de los maestros en este ámbito (Palomo, 2021).

Durante la etapa escolar de Primaria, los niños y niñas deben ser estimulados a moverse todos los días para tener unos hábitos de vida saludables cuanto antes. Lo ideal, es que si es un trayecto corto hasta el colegio, que los niños van andando o en bicicleta al colegio. Los recreos son importantes para esta etapa, donde los niños hacen juegos espontáneos que tenga que correr, saltar, lanzar balones... para el fortalecimiento del cuerpo. De forma paralela, tenemos que enseñar ciertos aspectos sobre la salud en general y a conocer su propio cuerpo. El principal objetivo que se busca en los niños es que adquieran buena forma física y hábitos de vida saludables (Serrano y Martínez, 2014).

2.1.1. Inicios de la actividad física en la escuela rural

Los primeros planes de estudio de los cursos de Profesores e Instructores eran bastante similares a los de la Escuela Central de Gimnasia y Profesores de Madrid, aunque introducían los contenidos desde el principio. Los primeros contenidos en educación física, como juegos y deportes, son cada vez más importantes a nivel social.

El concepto de Educación Física aparece en el siglo XIX. En España estaba olvidado este concepto en la escuela.

En 1883 se crea en Madrid la Escuela Central de Profesores y Profesoras de Gimnástica, con un plan de estudios teórico y práctico en el que destaca el papel otorgado a la expresión corporal y dinámica.

En teoría, la Educación Física en España, desde 1894 se encuentra al nivel europeo, pero la falta de un currículo adecuado en las escuelas normales hizo que se hicieran recomendaciones para todos, incluidos los profesores de EF. La creación en 1919 de la

Escuela Central de Gimnasia del Ejército en Toledo favorece la formación de los maestros que mediante unos cursos especiales se convertían en profesores de Educación Física de Primera Enseñanza (Granja y Sainz, 1992).

De acuerdo con la profesora de la Universidad de Zaragoza, Pilar Abós Olivares (Abós et al., 2021): “la escuela rural tiene futuro porque todavía existe, no es una reliquia del pasado, es un hecho real, actual y muy difundido en la geografía española”.

Existen muchos tipos de escuela rural, que hacen referencia a centros que no superan los 10.000 habitantes según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

La escuela rural hace referencia a los CRA. Es un Centro Rural Agrupado, estos centros nacieron con la necesidad de dar una respuesta educativa a los alumnos de las zonas rurales más despobladas. Hay algunas escuelas con muy pocos alumnos, en las zonas rurales, la agrupación permite que los pueblos pequeños mantengan sus escuelas. Son escuela que no cuentan con instalaciones específicas, por lo tanto, tienen que aprovechar las instalaciones cedidas por el Ayuntamiento (polideportivos, frontón, parques, plazas, prados, etc.) También nos encontramos con los CRIE. Son centros que acogen a niños de diferentes escuelas rurales, pequeñas e incompletas, ubicadas en la misma zona varias veces al año para que además de convivir, también realicen actividades difíciles de realizar en su propia escuela. Las actividades del CRIE son complementarias a las que se realizan en estas Escuelas, siendo unos de sus objetivos prioritarios socializar. Respecto a la actividad física en una escuela rural, puede observarse espacios cercanos a la naturaleza, donde los alumnos estimulan sus capacidades físicas, mejor toma de decisiones y un favorable desarrollo del sistema respiratorio y cardiovascular. En relación con la salud de los niños es un desarrollo de un proceso de formación y respeto al medioambiente, etc. La actividad física ha ido evolucionando con el paso de los años con metodologías que permiten el desarrollo individual y colectivo de los alumnos relacionado con aprendizajes pasados en sus experiencias y motivaciones. En general, está vinculada a otras áreas curriculares como Conocimiento del Medio, donde hay ciertas actividades que se pueden hacer de forma conjunta (González, 2021).

2.1.2. Actualidad de la actividad física en la escuela rural

En pleno siglo XXI, la Escuela Rural ha dado grandes pasos en su desarrollo, y en su cercanía a la ciudad, conserva en su funcionamiento cotidiano el brillo y la importancia de una identidad propia. Como indica Santos (2000, p.221) citado por Santos y Martínez (2011) es posible y positivo, que muchas formas y modos de enseñar desde la ciudad hayan calado en el pueblo, pero es evidente que permanece para siempre el espacio en el que se encontró, el entorno natural, el campo, siendo un rasgo de identidad, al menos mientras existan las escuelas rurales.: “La Escuela Rural tiene a mano un amplio e inmejorable “laboratorio”, un “taller”, “campo de prácticas”, un “archivo”” (Contreras 1976, p.5).

Uno de los aspectos que diferencia a la actividad física en las escuelas rurales es sin duda su adaptación a los recursos disponibles. Y este aspecto quedó claro cuando se previeron en la programación los objetivos generales del campo de la educación física.

Se proponen actividades motrices en el medio natural dentro del área de EF, donde se establecen unos objetivos generales para la etapa de Primaria como pueden ser (Santos y Martínez, 2011):

- ✓ Fomentar las salidas al medio natural, para redescubrirlo, aprovechando los espacios y equipamientos que proporciona el medio rural.
- ✓ Fomentar el uso de la bicicleta como medio de acercamientos a las ciudades, favoreciendo la convivencia y el intercambio.

El papel de los educadores y observadores deportivos también es importante por la transferencia y la función de un modelo a seguir que pueden establecer fuera del entorno escolar, ya sea en el entorno inmediato, la ciudad y la naturaleza. Según Ruiz y Baena (2015) el tratamiento de los contenidos se centrará exclusivamente en la actividad física, esta no sería una apelación al problema de la salud en general ni en todos sus ámbitos. Cuando los alumnos han realizado sus actividades habituales, pasan el resto de su vida y tiempo en otros ámbitos como la familia, el ocio o el deporte

2.2. Evolución y características de la actividad física en los niños

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético que implica el consumo de energía; son actividades físicas básicas: caminar, correr, nadar, andar en bicicleta y practicar otros deportes disponibles.

El Doctor Fernando Sánchez Bañuelos (1996, p.10) considera que la actividad física debe contemplarse como “un movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (González, 2021)

La actividad física no debe confundirse con el “ejercicio” según Grosser y cols. (1991, p.33) citado por García (2010), este se define como “un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado hacia un objetivo”. Es decir, es un tipo de actividad física estructurada, planificada, repetida y realizada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más elementos de la condición física. Por lo tanto, la actividad física no es solo “ejercicio” sino también otras acciones que implican movimiento del cuerpo y se realizan en juegos, en tareas domésticas o mientras se trabaja.

Esta evolución ha ido cambiando conforme iban pasando los años. Otro punto de inflexión fue la posguerra, donde los niños acudían a la escuela para dar clases de matemáticas, castellano, etc...entonces empezaban a tener clases más dinámicas de educación física.

Las familias antiguamente estaban instaladas en los pueblos, donde hacían su vida diaria y los niños iban a la escuela allí. En las ciudades, la relación de los niños no era tan próxima como en un entorno rural, por lo que la relación entre ellos era más dispersa.

En el año 1990 con la aprobación de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) se indican como objetivos fundamentales en el Área de Educación Física en la Educación Primaria: la adopción de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la higiene, la postura, el desarrollo personal y la salud del alumnado en general.

Morales (2022) cuenta que los niños también aprovechan las actividades cotidianas para realizar ejercicios, con el fin de evitar el sedentarismo, por ejemplo:

- Utilizar escaleras para subir pisos.
- Ir caminando o en bicicleta hasta la escuela.
- Disminuir las horas de televisión y juegos, practicando ejercicio físico al aire libre.
- Incorporar al niño en tareas domésticas.

Por esta razón, la primera misión es conocer y comprender la Escuela Rural, para indagar en el significado de las actividades realizadas en el medio natural como contenido de Educación Física escolar (Santos y Martínez, 2011).

Se realizan diferentes estudios de la Educación física en la Escuela Rural. Podemos encontrarnos con las siguientes características o problemáticas de la Escuela Rural en el contexto educativo, según Chaparro y Santos (2018):

- Alumnado. Grupos naturales, pequeños y poco numerosos, habituados a convivir como tales fuera del marco de la escuela. Hay dificultades si se organizan tareas o actividades que requieran un grupo numeroso. Existen variedad de edades, por lo tanto, las tareas hay que adaptarlas a estos grupos. Diversidad en relación con el ritmo de aprendizaje. Los alumnos tienen una coparticipación, dentro del mismo colegio y del mismo medio extraescolar, de alumnado inmigrante y del que tiene su origen en la propia localidad.
El profesorado tiene una relación más directa con el alumnado y el entorno familiar. Normalmente, los niños tienen una mejor disposición para el aprendizaje y pocos problemas con el comportamiento. La actividad física de la escuela rural está ligada a su entorno.
- Instalaciones. Las instalaciones estandarizadas son escasas y frecuentemente están ubicadas al aire libre. No tiene instalaciones específicas para realizar la actividad física. Puede servirles un aula vacía o un local de la localidad. Uno de los problemas es que muchos contenidos van limitados por la falta de instalaciones propias para su uso. Los alumnos tienen una relación con un entorno natural rico en posibilidades, con el que mantienen vínculos especiales. Cabe destacar, que los días de mal tiempo, el alumnado trabaja en su propia aula.

- Material. El profesorado cuenta con poco material y no en muy buen estado. Suele existir mas material en los centros de recursos, servicios comarcales o el Ayuntamiento. Los materiales ligeros se suelen compartir entre los diferentes centros del CRA. El material pesado y más caro suele ser insuficiente y, por otro lado, resulta difícil de transportar de un pueblo a otro.
- Profesorado. Tienen cierta inestabilidad por falta de continuidad, a diferencia de los maestros que han elegido ese lugar de trabajo definitivo. Un factor importante, es la diversidad en las funciones atribuidas al maestro de educación física. También existe una amplia diversidad entre los maestros de Educación Física en cuanto a su propia posición dentro del centro.

2.3. Hábitos saludables de los niños

Cabe destacar para Talaván, (2015) que la práctica deportiva en la infancia ayuda a lograr un patrón positivo de estilo de vida futuro y promueve la creación de hábitos donde se pueden curar o prevenir enfermedades y permitir el contacto con otras personas o disfrutar participando en actividades. Por tanto, la práctica de actividad física se considera bienestar del individuo, la comunidad y el medio ambiente. Por ejemplo, el modelo de dieta mediterránea, basado en el consumo de frutas, verduras, pescado, legumbres, cereales y aceite de oliva, es ampliamente reconocido por sus beneficios. Desafortunadamente, este tipo de dieta cambia a otros hábitos alimenticios, lo que lleva a problemas de salud. Entre los 6 y los 12 años, los niños están en constantes crecimiento y desarrollo y comienzan a desarrollar hábitos alimenticios, es importante que mantengan un equilibrio de nutrientes con la ingesta de carbohidratos, proteínas, etc...para lograr una buena alimentación y prevención de enfermedades asociadas a la desnutrición.

Lois y Rial (2016) señalan la tendencia de la población a llevar un estilo de vida poco saludable es un problema creciente en la actualidad, especialmente en la infancia. Una alimentación adecuada, el consumo de cinco piezas de fruta al día, la actividad física diaria o la reducción del consumo de bollería son algunas sugerencias para hábitos de vida saludables. Considera que el profesorado de Educación Primaria debe alentar y sensibilizar a los niños sobre la importancia de una buena alimentación. La escuela es el ambiente ideal para poder implementar el programa de educación alimentaria.

Una mala alimentación no solo está relacionada con la cantidad sino también con la variedad, es decir, comer lo suficiente está relacionado con la condición física y el gasto energético, pero con alimentos que no aportan todos los nutrientes necesarios (Guedes, 2022).

Ruiz y Baena (2015, p.63) cita a Mendoza (2000) identifica como principales causas de la falta de promoción de la salud y de la actividad física y el deporte entre los jóvenes españoles. El mismo autor valora que el deporte escolar sirve para orientar a los niños hacia un estilo de vida adecuado que lleven a la óptima calidad de vida del escolar

Como conclusión, diremos que es totalmente imprescindible adquirir una serie de hábitos saludables desde edades tempranas, para tener en un futuro una vida más saludable. Por ello, queda justificado la insistencia de los padres en comer sano y hacer ejercicio físico desde pequeños.

2.4. La actividad física, la alimentación y la salud en el currículo de Aragón

Teniendo en cuenta:

ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 12 de agosto). (LOMCE)

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. BOA número 145 de 27 de julio de 2022.

Las Ciencias de la Naturaleza en el bloque A2 (la vida en nuestro planeta) (tabla 1) profundiza en aspectos ya abordados en el primer ciclo en relación a los estilos de vida saludables que pueden relacionarse con saberes de otras materias como Educación Física.

Tabla 1. Conocimientos, destrezas y actividades del área de Ciencias de la Naturaleza donde se indica lo que hay que trabajar con el alumnado de primer y tercer ciclo de Educación Primaria. También las orientaciones para la enseñanza.

Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<p data-bbox="276 768 587 795"><i>A.2. La vida en nuestro planeta:</i></p> <p data-bbox="228 824 475 851"><i>Primer ciclo de primaria.</i></p> <ul data-bbox="228 884 823 1070" style="list-style-type: none"> - Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso y cuidado del cuerpo para prevenir posibles enfermedades. <p data-bbox="228 1279 475 1305"><i>Tercer ciclo de primaria:</i></p> <ul data-bbox="228 1339 823 1485" style="list-style-type: none"> - Pautas para una alimentación saludable y sostenible: menús saludables y equilibrados. La importancia de la cesta de la compra y del etiquetado de los productos alimenticios para conocer sus nutrientes y su aporte energético. 	<p data-bbox="850 768 1098 795"><i>Primer ciclo de primaria:</i></p> <p data-bbox="850 824 1359 1227">Para el conocimiento del propio cuerpo y la adquisición de hábitos saludables, se pueden generar situaciones de aprendizaje que partan de las experiencias personales del alumnado y que promuevan la iniciación en el registro de datos y la elaboración de explicaciones (¿cuándo me lavo los dientes?, ¿y las manos?, ¿qué comí ayer?, ¿cómo clasificaríais estos alimentos?, ¿qué nos pasa cuando nos ponemos enfermos?, ¿cómo me siento hoy?).</p> <p data-bbox="850 1256 1098 1283"><i>Tercer ciclo de primaria:</i></p> <p data-bbox="850 1312 1359 1630">A la hora de trabajar la alimentación en el aula es importante considerar los diferentes elementos inscritos en la misma: los alimentos y su composición, la higiene y seguridad alimentaria y la conciencia como consumidores. Se pueden analizar etiquetas de alimentos, diseñar platos (¿qué comida ponemos en la fiesta del colegio para que todos podamos comer?)</p>

En el área de Educación Física Acciones motrices en el medio natural, (tabla 2) las acciones básicas se efectúan en el entorno escolar o natural, con o sin materiales, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. Las relaciones del alumnado y el medio natural suelen acarrear una implicación y compromiso total, lo que puede conllevar una fuerte carga emocional.

En estas acciones se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la descodificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas del currículo y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.

Tabla 2. Conocimientos, destrezas y actividades del área de Educación Física Acciones motrices en el medio natural donde se indica lo que hay que trabajar con el alumnado de primer y tercer ciclo de Educación Primaria. También las orientaciones para la enseñanza.

Conocimientos, destrezas y actitudes	Orientaciones para la enseñanza
<p><i>D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno:</i> <i>Primer ciclo de primaria</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. <p><i>F. Vida activa y saludable:</i> <i>Tercer ciclo de primaria</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. - Interés por participar en la organización y desarrollo de proyectos de acción tales como encuentros deportivos entre escuelas del medio rural, fiestas de juegos tradicionales aragoneses, juegos deportivos para grupos de alumnado de diferentes clases... - Barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales sobre comportamientos saludables. 	<p><i>Primer ciclo de primaria:</i></p> <p>Un posible ejemplo sería que en una unidad didáctica de atletismo (acciones motrices individuales) en la que salimos al parque, para realizar una unidad didáctica de carreras de velocidad y relevos, incidiremos en la importancia del respeto por las zonas ajardinadas del parque). Dado su potencial carácter interdisciplinar se recomienda desarrollar proyectos interdisciplinares de curso o centro: Con la bici al cole. Desplazamiento activo. Caminos escolares. Tree-Athlon. Chino-Chano. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.</p> <p><i>Tercer ciclo de primaria:</i></p> <p>Para las acciones motrices en el medio natural. Se sugiere que el centro (en coordinación con las familias y el contexto social) ponga en marcha acciones para que alumnado al final de la etapa sepa: - montar en bicicleta para impulsar un cambio social en movilidad y desarrollo del ocio activo</p>

3. Metodología

Hay que tener en cuenta, que la OMS recomienda que los niños tienen que realizar una hora de ejercicio al día mínimo, ya que es importante para el desarrollo óseo, cardiovascular y evitar el sobrepeso (López, 2022).

En primer lugar, la búsqueda de información general sobre el tema seleccionado, se intenta dar un enfoque diferente al tema tratado. La orientación en relación a la actividad física con los hábitos saludables de alimentación, higiene, etc... en un centro escolar. Para ello, se realiza una encuesta a través de la cual se sacan unos resultados reales en los cuales los temas tratados son mencionados anteriormente. En esta encuesta se lleva a cabo un estudio que analizamos los datos de la relación de la actividad física con los hábitos alimenticios de los niños de Educación Primaria.

3.1. Participantes

Respecto a los participantes que intervinieron en el estudio forman una muestra total de 17 alumnos y alumnas, las cuales cursan los estudios de Educación Primaria en un entorno rural.

Las edades de los sujetos están comprendidas entre 6 y 12 años. En relación con el porcentaje del estudio total, el 100% corresponde al género femenino y al género masculino. Por lo tanto, los resultados de la encuesta saldrán de 17 niños/as.

Este cuestionario lo han realizado los padres de los alumnos elegidos aleatoriamente. Estos respondieron con sinceridad a las diferentes preguntas que les sale en la encuesta.

3.2. Instrumentos utilizados

Para este estudio se diseñó una encuesta con Google Forms (Anexo 1) con el objetivo de conocer la relación que tienen el alumnado participante con la actividad física y los hábitos de alimentación. Por tanto, el cuestionario contempla 10 preguntas variadas de opción múltiple, de escala lineal, respuesta corta y de respuesta larga.

Tiene diferentes temáticas; el cuestionario se inicia con una serie de preguntas sobre la actividad física, siguiendo otras cuestiones acerca de los hábitos alimenticios y la ingesta de alimentos y finaliza con preguntas sobre la higiene personal del alumnado.

3.3. Procedimiento

En primer lugar, enviamos a los padres de los alumnos un mensaje a través de distintos medios de comunicación, como, por ejemplo, vía correo electrónico, un enlace para obtener el acceso directo al cuestionario de Google Forms. Así mismo, se tuvo en cuenta el anonimato de los participantes con los datos recogidos, que utilizaremos para nuestra propia investigación.

El proceso de investigación se puede realizar tanto en horario escolar ya que contamos las horas de actividad física realizadas en el centro como en casa con las familias, hablando principalmente de un entorno rural.

Por último, aplicamos este cuestionario en el primer trimestre del curso escolar ya que es cuando comienzan las actividades extraescolares los alumnos y, además, es cuando comienza una nueva rutina alimenticia después de los meses de verano.

Con respecto al promedio de tiempo empleado por padre para rellenar el formulario es de 5 minutos.

3.4. Análisis de datos

El proceso de análisis de datos se obtiene gracias a la intervención individualizada por parte de los padres de alumnos procedentes de escuelas situadas en un entorno rural, a partir de métodos de observación y gracias a la creación de un cuestionario. También es importante destacar la participación de los alumnos en este trabajo, ya que, han aportado una serie de hábitos y rutinas de ejercicio, que han permitido el estudio de los mismos en el entorno rural.

Para desarrollar el apartado de análisis de datos, recopilamos la intervención de los padres en la encuesta explicada anteriormente.

4. Resultados

Los resultados que proporciona el cuestionario se recogen a continuación.

a) En la Figura 1 se observa un gráfico de barras del alumnado participante en relación a la actividad física que llevan los estudiantes durante el año. En este gráfico se analiza la actividad física personal de cada individuo: el alumno está activo/a (siendo mucho un 6) o está sedentario (siendo poco un 1).

Como resultado obtenemos que solamente el 11.8% de los encuestados llevan una vida completamente activa, siendo un total de 2 niños. Continuamos analizando los resultados con el segundo grupo que más actividad física practica siendo un 29.4% del total, correspondiéndose con 5 individuos. A continuación, vemos como el 47.1% de los individuos se encuentra en un estado de actividad física intermedio, siendo 8 niños. Para finalizar, vemos como el porcentaje de niños con actividad física sedentaria es bajo, siendo entre los niveles 2 y 3 un 5.9% en ambos casos. Esta encuesta nos muestra que no hay ningún niño que tenga una actividad física totalmente sedentaria sin realizar ningún tipo de actividad física.

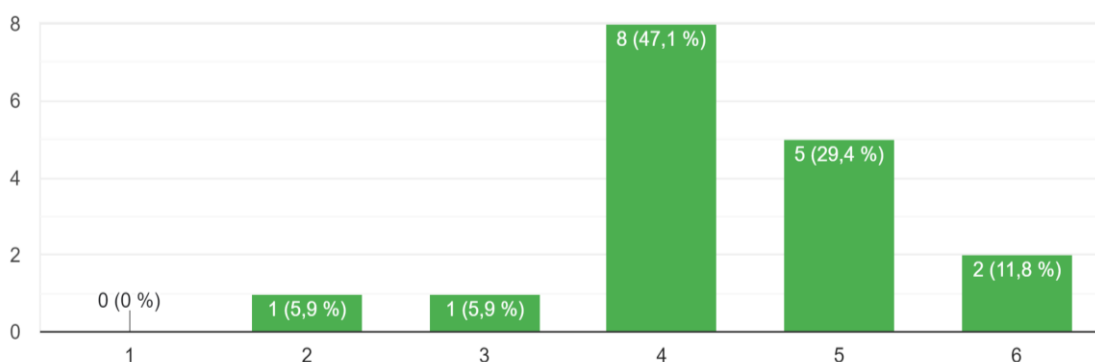


Figura 1. Tipo de actividad física activa. Se recoge la información de la actividad física durante un año, siendo 6 mucho y 1 sedentario. Elaboración propia.

b) En la Figura 2 destacamos que el 94,1% de los niños realizan actividad física fuera del horario escolar, concretamente gracias a las actividades extraescolares que ofrecen los colegios a lo largo de la semana.

También vemos el caso de un niño que no hace actividad física fuera del colegio, por lo que llevará una vida más sedentaria al no estar motivado como los demás o no haber suficientes incentivos de los profesores a los alumnos.

En resumen, se podría considerar con estos datos que prácticamente más del 90% de los niños realizan actividad física fuera del horario escolar.



Figura 2. ¿Realiza su hijo actividad física fuera de la escuela? Elaboración propia

c) En relación con la pregunta anterior, se formula la siguiente pregunta “en caso de que la respuesta de la anterior pregunta es Si, indicar el deporte que realiza”.

La Figura 3 nos muestra que de forma mayoritaria los alumnos encuestados, realizan actividad física fuera de la escuela. Los deportes más priorizados como actividad extraescolar son el baloncesto con más del 30% de los encuestados (por un lado 5 individuos que solo practican dicho deporte, y dos individuos más que además realizan otro deporte como patinaje artístico), correspondiente con 7 niños en total. Otro deporte bastante practicado por nuestros encuestados sería la natación, fútbol o tenis practicado en los frontones del pueblo. Sin embargo, hay otros deportes que me parecen interesantes y poco comunes en lo como danza folklórica o patinaje artístico.

En conclusión, en este gráfico circular, estos datos muestran una gran cantidad de deportes variados en los niños protagonistas de esta encuesta.

Si la respuesta anterior ha sido Si, indica el deporte que realiza:

16 respuestas

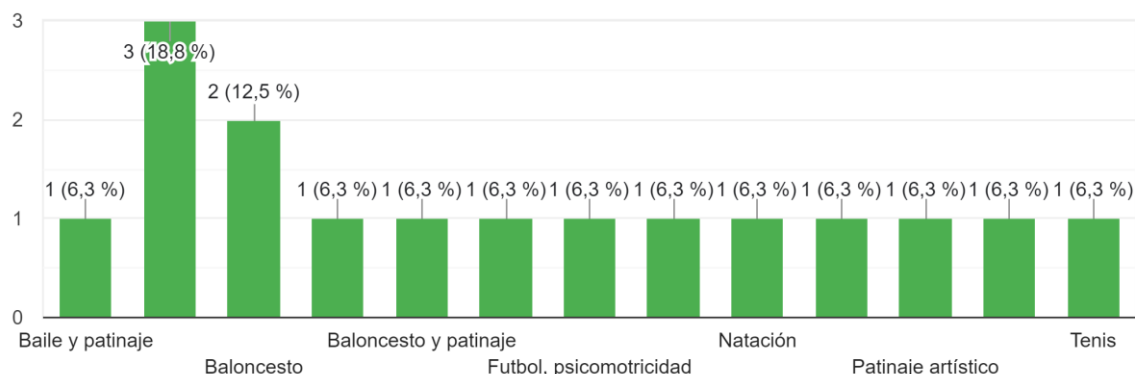


Figura 3. Si la respuesta ha sido SI, indica el deporte que realiza. Elaboración propia

d) En relación con las horas semanales de actividad física.

Observando la Figura 4 se identifica un porcentaje de la muestra que expone las horas semanales que realizan actividad física los niños.

Como resultado obtenemos que al menos un 41,2% cumplen las 6 horas semanales de actividad física dentro y fuera del horario escolar. Seguido por otro alto porcentaje de los niños y niñas encuestados correspondiente con el 35,3% del total que efectúa 5 horas semanales.

Haciendo referencia a los niños y niñas con una actividad física reducida encontramos un pequeño porcentaje que solo realiza actividad física en el centro escolar en la asignatura de Educación Física y en una actividad extraescolar, siendo como mínimo 3 horas semanales y correspondiéndose con el 5,9% del total. Este individuo solo realiza actividad física dentro del horario escolar, entonces, observamos que no tiene ningún tipo de actividad extraescolar.

Por lo que estos datos manifiestan que entorno a casi la mitad de los sujetos muestran una actividad física aceptable de una población rural con respecto a la edad de los niños.

¿Cuántas horas semanales realizan actividad física los/las niños/as (Incluidas horas escolares y extraescolares) de una población rural?

17 respuestas

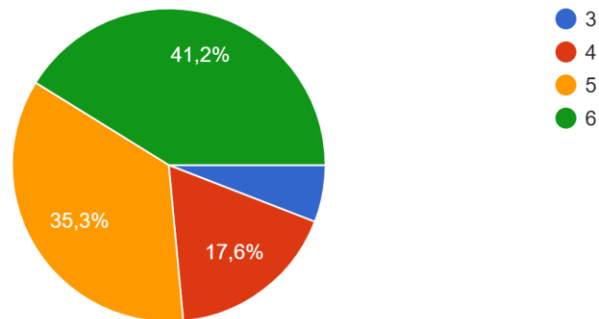


Figura 4. Horas semanales que realizan actividad física los niños/as. Se recoge la información de una población rural, incluidas horas escolares y extraescolares. Elaboración propia

e) En relación con las instalaciones que tienen los niños de un entorno rural.

En la Figura 5 se observa un gráfico circular de las instalaciones que tienen los niños en el medio rural para realizar actividad física.

Los datos muestran un porcentaje igualado de la muestra, el 47,1% piensa que no tienen las suficientes instalaciones deportivas frente al 52,9% que creen que si las tienen. Por lo tanto, este gráfico muestra un problema existente ya que la mitad de los participantes enfocan su atención en que no tienen las suficientes instalaciones para todo tipo de actividad física.

¿Tienen los niños/as las suficientes instalaciones para realizar todo tipo de actividad física?

17 respuestas

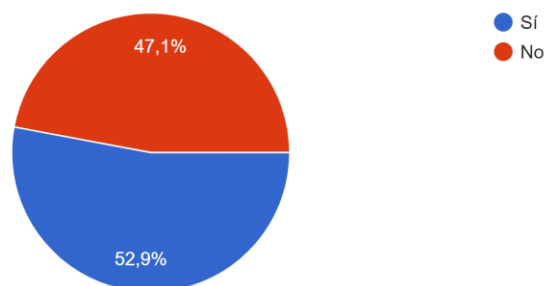


Figura 5. ¿Tienen los niños/as las suficientes instalaciones para realizar todo tipo de actividad física? Elaboración propia

f) Respecto a la pregunta anterior de las instalaciones deportivas, en la Figura 6 atendemos a la pregunta anterior de si hay instalaciones deportivas o si por el contrario realizan actividad física al aire libre.

En la Figura 6 y 7 se observan diferentes respuestas cortas. En caso de afirmar con un Si, vemos respuestas como “Pabellón”, “Gimnasio”, “Polideportivos”. En cambio, si la respuesta es No, observamos respuestas como “Frontón y parque”, “Al aire libre se montan sus espacios para diferentes modalidades” o respuestas que me han sorprendido como “Mas zonas peatonales o cerradas para hacer deporte sin preocuparte de viandantes o coches”. Esta última respuesta pienso que es muy importante para el futuro de un entorno rural, por ejemplo, si nos encontramos en un lugar que no tienen pabellón, el parque es pequeño y no tienen frontón o pistas, esta bien pensado hacer una zona cerrada donde solo puedan estar los niños haciendo actividad física.

En conclusión, tenemos algunas zonas rurales con más habitantes que tienen instalaciones suficientes y otras zonas rurales que no tienen las instalaciones deportivas necesarias para realizar todo tipo de actividad física.

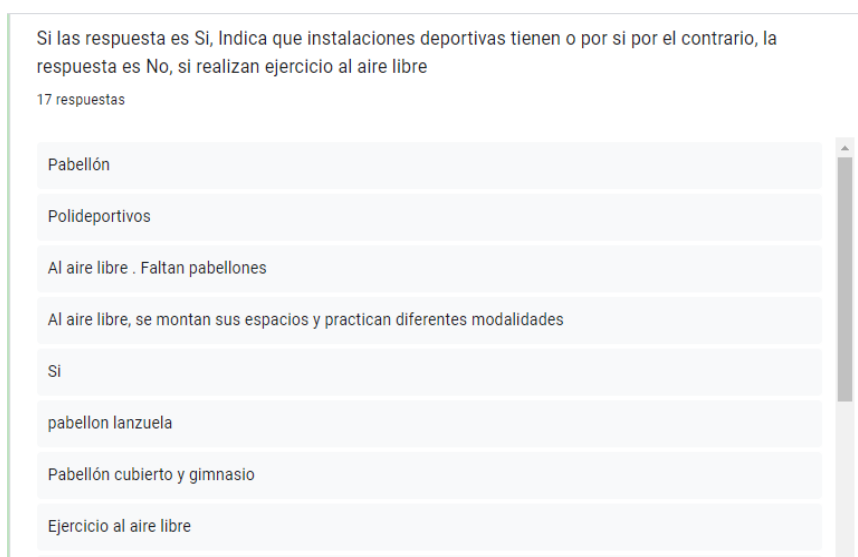


Figura 6. La respuesta es SÍ, indica que instalaciones deportivas tienen. La respuesta es NO, indica si realizan ejercicio al aire libre. Elaboración propia

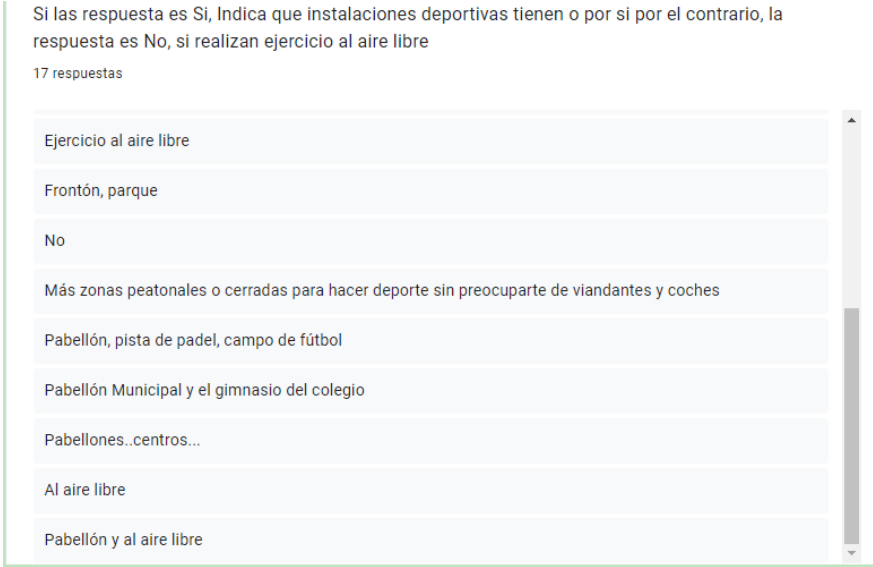


Figura 7. Respuestas a la pregunta de la figura 6. Elaboración propia

g) En relación a la higiene personal de los niños.

La Figura 8 indica que el alumnado participante, coinciden en que los centros escolares no cuentan con duchas para los niños, siendo el porcentaje de 70,6% del total. Sin embargo, al menos hay un 29,4% que si cuentan con duchas en los centros escolares del entorno rural.

Por lo que estos datos demuestran, la mayoría de los centros escolares en un medio rural no cuenta con duchas para que los niños tengan una higiene después de realizar actividad física.

¿Cuentan los centros escolares con duchas para la higiene de los niños/as?
17 respuestas

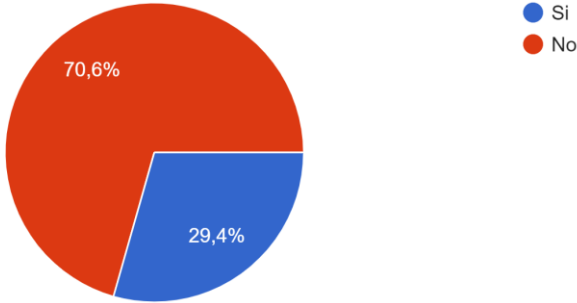


Figura 8. ¿Cuentan los centros escolares con duchas para la higiene de los niños/as?
Elaboración propia

h) En relación con los hábitos alimenticios.

Observando la Figura 9, en este gráfico circular, se identifica que el 64,7% de la muestra compra frutas, verduras u hortalizas en pequeños establecimientos existentes en el medio rural. Respecto a los alimentos procedentes de huertos ecológicos hacen referencia a un porcentaje de 35,3%.

En resumen, según indican los datos, la mayoría de la población de una zona rural compra los alimentos saludables en pequeños establecimientos o tiendas del medio rural. En mi opinión, para mantener unos hábitos alimenticios en los niños desde pequeños, habría que inculcarles los valores de tener alimentos propios de casa, con huertos ecológicos, donde los alimentos son mas saludables que de pequeños establecimientos ya que cuentan con menos o incluso ningún proceso de elaboración ni manutención de dicho alimento para que sea más fácil cocinarlo, o mantenerlo en casa.

Con relación a los hábitos alimenticios, ¿A la hora de la ingesta de frutas, verduras u hortalizas, son estas procedentes de huertos ecológicos pro...enen de la compra en pequeños establecimientos?
17 respuestas

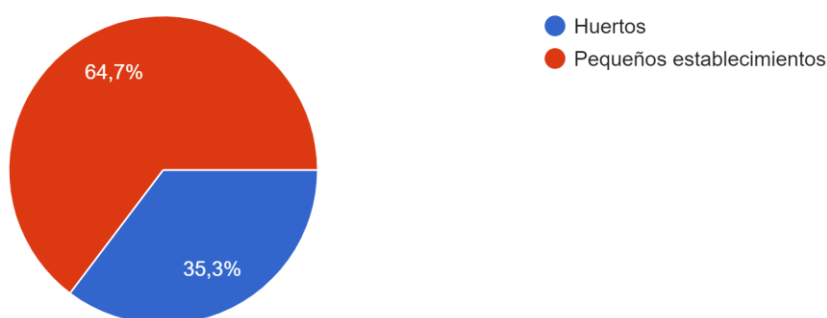


Figura 9. ¿A la hora de ingesta de frutas, verduras u hortalizas, son estas procedentes de huertos ecológicos o provienen de la compra en pequeños establecimientos? Elaboración propia

i) En relación a las 5 comidas realizadas en un día.

La Figura 10 se muestra en un gráfico de barras y nos revela si los niños hacen las 5 comidas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según estos datos, muestran un gran porcentaje que si realizan las 5 comidas a lo largo del día con un 88,2% y un 17,6% que No realizan las 5 comidas.

Como se observa en el gráfico, la mayoría de los niños de una población rural realizan las 5 comidas a lo largo del día, por lo que están concienciados con unos buenos hábitos alimenticios desde el centro escolar como en sus casas por sus padres.

En la Figura 11, se observa un gráfico de barras con las raciones recomendadas por la OMS de fruta y verdura a lo largo del día. Según datos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es recomendable tomar al menos 3 piezas de fruta y 2 de verdura al día por persona.

Este gráfico va relacionado con el gráfico de la Figura 10, si los sujetos participantes Si realizan las 5 comidas, vemos que la mayoría de los niños con un alto porcentaje, como el 23.5% se acercan bastante a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con una alimentación de 2 piezas de fruta y 1 de verdura. Otro individuo nos señala que su hijo o hija si realiza la ingesta de o de 5 piezas al día sin especificar si son de fruta o verdura. La mayoría de los individuos encuestados admiten que de media sus hijos ingieren 3 piezas variadas entre fruta y verdura sin especificar respectivamente. Y, por último, vemos como un solo individuo no come fruta ni verdura.

En conclusión, tal y como manifiestan estos datos, los niños de una población rural, mayormente, comen las raciones recomendadas por la Organización Mundial de la Salud de fruta y verdura a lo largo del día, por lo que se puede afirmar que cuentan con una alimentación más saludable que cualquier niño de otro entorno escolar más urbano.

A lo largo del día ¿Realiza su hijo las 5 comidas recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

17 respuestas

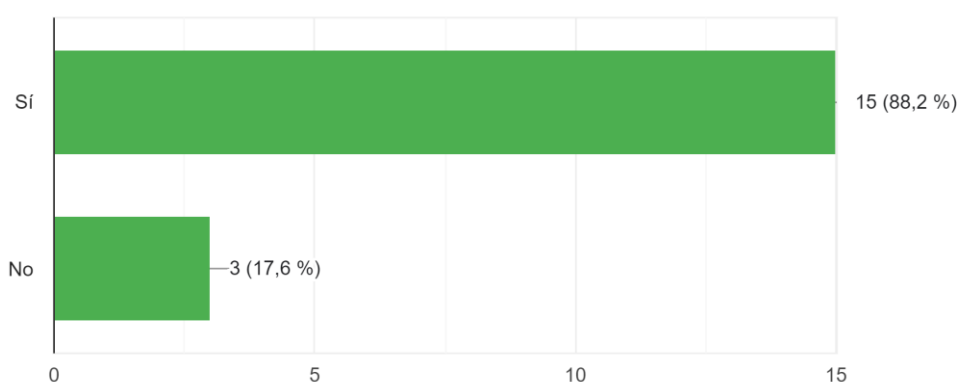


Figura 10. ¿Realiza su hijo las 5 comidas a lo largo del día recomendadas por la Organización Mundial de la Salud? Elaboración propia

Si realizan las 5 comidas, ¿Cuántas raciones recomendadas de fruta y verdura (3 de fruta y 2 de verdura) comen al día ?

17 respuestas

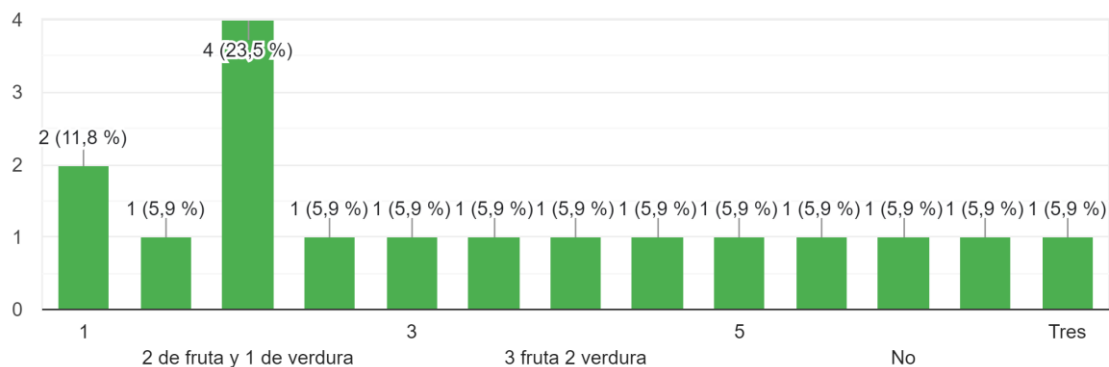


Figura 11. Realizan las 5 comidas, ¿Cuántas raciones recomendadas de fruta y verdura (3 de fruta y 2 de verdura) comen al día? Elaboración propia

j) En relación con las mejoras de la actividad física para tener hábitos más saludables.

Observando la Figura 12, veo diferentes respuestas para mejorar la salud de los niños, destacando entre ellas: “Concienciar más sobre el entrenamiento invisible”. Este concepto mencionado previamente se define como todo ejercicio o actividad física que realiza el niño entre una sesión y la siguiente, quiere decir que forma parte de aquello que no se ve, por ejemplo, la ayuda de un niño en un huerto ecológico perteneciente a su familia. O un paseo por la montaña acompañado de otras personas.

Otra respuesta que me ha sorprendido bastante y de la que estoy bastante de acuerdo es la compra de productos de cercanía, mas sanos y a mejor precio. Al estar en un entorno rural, los padres tienen que hacer la compra de productos más saludables más lejos de su zona rural ya que muchos pueblos rurales no cuentan con establecimientos en los que encontrar todos los alimentos pertenecientes al grupo de frutas y verduras dentro de la pirámide alimenticia. Por lo que veo que es una buena propuesta como hacer llegar alimentos más sanos a los pequeños establecimientos o directamente comprar a un vecino fruta y verdura de su cosecha propia.

En definitiva, como resultados de este trabajo de investigación, pienso que hay que concienciar a los niños tanto desde el colegio como los padres en sus respectivas casas, sobre como el deporte y la alimentación saludable va relacionado para tener una buena salud en un futuro. Hay que inculcar a los niños los valores saludables y darles razones de que es un tema positivo para el bienestar de su cuerpo.

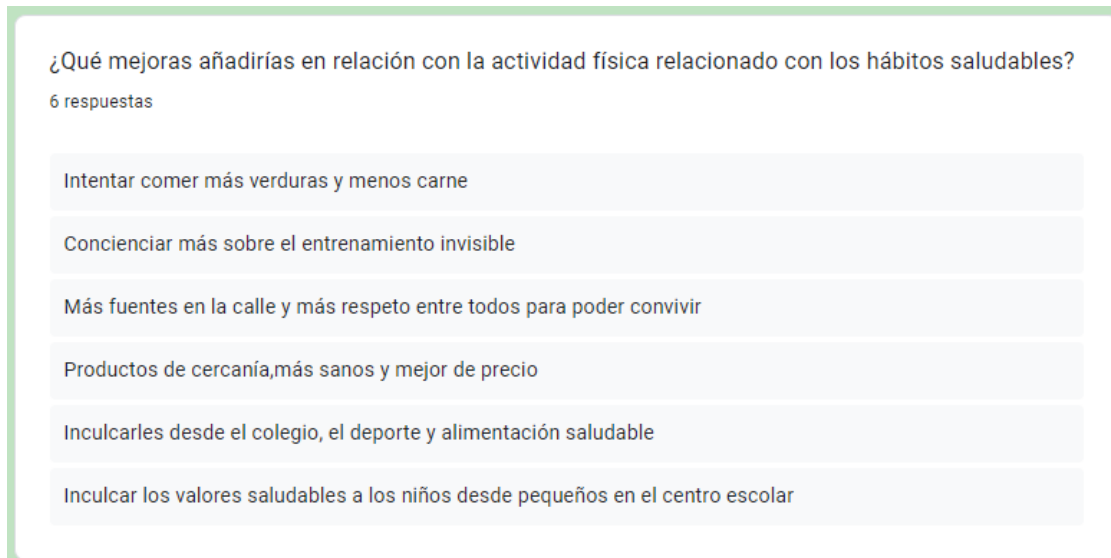


Figura 12. ¿Qué mejoras añadirías en relación con la actividad física relacionada con los hábitos saludables? Elaboración propia

5. Discusión

Haciendo referencia a los resultados del cuestionario. Hay que destacar en primer lugar la relación de la actividad física de los niños y niñas en Educación Primaria con una buena alimentación. La Organización Mundial de la Salud citada en un artículo para la revista *Sabervivir* (López, S, 2022), afirma que realizar actividad física todos los días una hora mínimo es bueno para la salud de los niños, ya que va a contribuir en los procesos de desarrollo y maduración. Las actividades deportivas mejoran la función cardiovascular, así como la adaptación del niño a su entorno. El entrenamiento físico sostenido de niños promueve beneficios en habilidades físicas, mentales y sociales. Además, destacan a nuestra población juvenil donde existe un alto porcentaje que permanece viendo la televisión más de tres horas al día, tanto en los niños (44%) como en las niñas (38%). Dados estos resultados, es indudable que tanto unos como otras ven la televisión en exceso, por lo tanto, no hacen la suficiente actividad física a lo largo del día (de Frenne et al, 1997).

Por otro lado, para que una alimentación sea saludable ha de tener variedad de alimentos. En una de las preguntas del cuestionario, en relación a los hábitos alimenticios, si la ingesta de frutas, verduras u hortalizas son de huertos ecológicos o de pequeños establecimientos de la localidad en una población rural. En comparación con otros estudios, la forma de alimentarse en el entorno rural, no solo dependen del entorno físico y formas de producción, también en mayor medida del comercio. Estos últimos años, la industria alimentaria se ha globalizado y podemos encontrar gran variedad de alimentos tanto en poblaciones urbanas como poblaciones rurales (Llopis et al, 2019).

Hay que destacar la primera pregunta del formulario, para comparar con otros resultados cuanta actividad física hacen los niños en un año. Debido a los resultados del cuestionario, la mayoría de los niños practican actividad física en gran cantidad. La actividad física juega un papel importante en la prevención de obesidad y sobrepeso. En este sentido, la escuela es un contexto adecuado y conveniente para la promoción de la actividad física y la salud durante todo el año. El alumnado que es físicamente activo obtendrá unos buenos resultados académicos y no pasará tanto tiempo delante de las pantallas. El estudio dice que también se cumple la relación de que los niños que practican más actividad física durante los recreos realizan más horas de actividad física durante la semana y el año (Bennàsser y Vidal, 2021).

Respecto a la actividad física fuera de la escuela, la mayoría de los niños realizan ejercicio en horario extraescolar. En un estudio elaborado por Luengo (2007) la modalidad del deporte más practicado por las chicas es el baile con un 25,9% y la segunda modalidad más practicada es el balonmano con un 22,2%, en los chicos, cabe destacar el alto porcentaje en fútbol 23,9% y el segundo deporte balonmano o artes marciales con un 21,7%. En relación con el cuestionario propuesto, baile y patinaje 18,8% son las actividades extraescolares que mas practican los niños/as seguido de cerca por el baloncesto 12,5%. En nuestro país el porcentaje de niños que practican actividad física fuera del horario escolar ha aumentado en los últimos años.

Por otro lado, los resultados de la falta de instalaciones deportivas en el medio rural coinciden con otros estudios. Según Pastor (2002) estas escuelas existen para desarrollar los contenidos y las actividades. Uno de los campos es la realización de actividades en el medio natural, dadas las grandes oportunidades que ofrece y su estrecha relación con otras áreas como “conocimiento del medio”. Este medio puede ser una ventaja para realizar otro tipo de actividad física, pero también se encuentra el problema de la falta de instalaciones para practicar diferentes actividades deportivas, aunque exista la posibilidad de utilizar locales que existan en el pueblo, muchos de ellos no están totalmente condicionados para la práctica deportiva.

En primer lugar, hubo bastante coincidencia en esta cuestión, los centros escolares rurales no cuentan con duchas para la higiene personal de los niños y niñas. Según Ramírez (2022, p 11) citando a UNICEF (2020) se constituye en un derecho para la salud, que proviene de escuelas y hogares, mediante la práctica de un buen modelo de hábitos de higiene entre otros aspectos importantes. La mayoría de los centros rurales no cuentan con duchas para la higiene de los escolares, aunque hay algunos que si tienen. Dada la experiencia personal, cuando una clase termina de hacer actividad física, no hay suficiente tiempo para la higiene personal. Estos últimos años con el tema de Covid-19, los profesores han concienciado a los niños de lo importante que es la higiene, como, por ejemplo, el lavado de manos después de cualquier actividad, una ducha rápida cuando sea necesario, tener ropa de repuesto...etc.

Por último, vemos los resultados respondidos en el cuestionario por los padres de los alumnos, si realizan las 5 comidas a lo largo del día. El siguiente estudio comparativo comprende las edades de 6 a 10 años en un medio rural y urbano. La alimentación de estos niños cuenta con las cinco comidas al día (desayuno, almuerzo,

comida, merienda y cena). Normalmente, todos los niños realizan las 5 comidas al día, quitando alguna excepción, por ejemplo, una niña no desayuna. La comida del mediodía es la más fuerte, en prácticamente todos casos se suele considerar variada como dice la Figura 11 de 3 piezas de fruta y 2 de verdura. Según la OMS, son las raciones recomendadas que tienen que comer los niños a lo largo del día. En general, está constituida por carne, pescados, verduras, frutas, legumbres...etc. (López, 2014)

En primer lugar, hubo una coincidencia plural en varias preguntas; la ingesta de verduras y frutas para una vida más saludable, la actividad física mínima que los niños deberían realizar a lo largo del día o la falta de instalaciones en el medio rural. Sin embargo, la importancia de tomar frutas y verduras se refleja positivamente en los resultados de los participantes, por lo que se podría considerar mayoría absoluta. Cabe destacar, que la mayoría de los encuestados realizan las 5 comidas recomendadas por la OMS a lo largo del día y practican la actividad física más de tres horas a la semana, por lo que se da cuenta de que los niños y niñas de una población rural le dan mucha importancia a los hábitos saludables.

Por todo ello, encontramos una relación existente entre la alimentación llevada a cabo por niños y niñas de primaria y la práctica de actividad física durante estos años en un entorno rural. Además, los niños consiguen tener hábitos diarios para mantener una vida saludable, como la ingesta de frutas y verduras durante el día. Asimismo, este estudio contiene unas fortalezas y limitaciones. Entre sus fortalezas se encuentra un cuestionario con una serie de preguntas concretas para abordar el tema presentado. Dentro de las limitaciones se debe considerar que el presente estudio no es representativo para la población urbana y de otros países, ya que los resultados reflejan la población rural de España.

En conclusión, se presentan hábitos saludables en las diferentes cuestiones, como tener una buena ingesta de alimentos saludables relacionados con la actividad física realizada a lo largo del año.

5.1. Propuesta de mejora en hábitos de la alimentación

En la tabla 3 se recoge un resumen de la propuesta de mejora titulada “Aprendizajes de unos hábitos de alimentación saludables para educación Primaria”.

Los objetivos para efectuar este taller fueron los siguientes:

- Adquirir la importancia de llevar a cabo una buena alimentación.
- Satisfacer las necesidades de cada individuo.
- Favorecer el equilibrio entre los diferentes nutrientes.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Conocer los diferentes alimentos procesados y ultra procesados y comida real.

Respecto al taller, se observa una participación activa de todos los alumnos, logrando los objetivos planteados.

Primeramente, se presta atención a un ejemplo de clasificación:

- a) Comida real: frutas, verduras, productos frescos (carne y pescado), pasta, huevos, frutos secos naturales o tostados.
- b) Buen procesado: Aceite oliva virgen extra, mantequilla, chocolate negro, queso, productos congelados (carne, verduras, pescado, etc.)
- c) Ultra procesado: Bebidas azucaradas, bollerías, galletas, bolsas de papas y ganchitos, pizzas, golosinas, etc.

Hay que destacar que el taller se ajustó a las dos sesiones programadas de 60 minutos cada una. Además, respecto a los aspectos positivos cabe destacar varios puntos:

- El alumnado participó activamente tanto en las intervenciones grupales como individuales.
- Preguntaron dudas que iban surgiendo sobre el tema trabajado durante la actividad.
- Si el profesor no llegaba a atender a todos grupos, se ayudaban entre sí unos a otros.

En relación de los aspectos negativos durante el taller:

- La actividad de la pirámide de Harvard debía realizar colectivamente, en pequeños grupos, sin embargo, para mantener el orden en el aula, cada grupo comentaba un escalón y no se perdía tiempo de la sesión.
- Algunos grupos no trabajaban en grupos, se hacían sus subgrupos o individualmente.

Por último, con respecto a los resultados del taller hay que destacar que hubo una diversidad del alumnado que se encuentra de acuerdo con muchas cuestiones, como, por ejemplo:

Las verduras y las frutas ayudan a fortalecer la salud, además, las frutas han de tomarse todos los días; las bebidas azucaradas no son buenas para nuestra salud; hay que comer legumbres con frecuencia; es necesario tomar entre 1 o 2 L de agua al día, la alimentación saludable relacionada con un ejercicio físico diario mejora el rendimiento académico; la bollería industrial es un consumo ocasional, el estado de ánimo está relacionado con una alimentación saludable.

En conclusión, hay que tener una alimentación saludable y practicar ejercicio físico todos los días para mantener un buen estado de salud desde pequeño. Se tienen que evitar al máximo productos ultra procesados y comer más comida real. Cabe destacar que, en el medio rural, al no tener todos productos, consumen más comida real que alimentos procesados.

Tabla 3. Propuesta de mejora en hábitos de alimentación que recoge los objetivos, contenidos, metodología, descripción de las actividades, así como la evaluación y la temporalización. Elaboración propia.

TÍTULO	Aprendizaje de unos hábitos de alimentación saludables en educación primaria
ÁMBITO	Salud
OBJETIVOS	- Adquirir la importancia de llevar a cabo una buena

	<p>alimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Satisfacer las necesidades de cada individuo - Favorecer el equilibrio entre los diferentes nutrientes - Reducir el riesgo de enfermedades crónicas - Conocer los diferentes alimentos procesados e ultraprocesados y comida real
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Características de una alimentación saludable - Clasificaciones de la comida
METODOLOGÍA	Activa: participativa
DESCRIPCIÓN	<p>La actividad consistirá en elegir una de las clasificaciones de alimentación existentes (Pirámide de Harvard, realfooding, etc.) para hacer una contextualización inicial al respecto y concienciar a los niños sobre la importancia de adoptar unas pautas de alimentación saludable.</p> <p>Asimismo, han de crear un mural con la clasificación en cuestión y los distintos tipos a encontrar en cada una dibujados por ellos mismo.</p> <p>Finalmente, se expondrá oralmente los alimentos escogidos por los diferentes grupos de niños, cual es el que más comen, cual es más saludable, etc.</p>
TIPO DE ACTIVIDAD	Oral, escrita y reflexiva
MATERIAL	Alimentos impresos o dibujados por ellos, colores (rotuladores, ceras), tijeras, mantel de papel (para hacer un mural), celo, precinto, etc. (Ver Anexo II)
EVALUACIÓN	Interna (Según el trabajo realizado por el alumno) y participativa (Según la participación del alumno en el proceso evaluador)
DURACIÓN	1 o 2 sesiones de 60 minutos.

5.2. Propuesta pedagógica para la práctica de actividad física en el entorno rural

La tabla 2 va dirigida a los niños de Educación Primaria como una propuesta pedagógica.

Como se observa en la tabla, los objetivos que hay que conseguir tienen diferentes apartados para mejorar la actividad física en el entorno rural:

- a) Respecto a la falta de instalaciones, hay ideas muy buenas que se pueden conseguir en un futuro.
- b) Se pueden habilitar diferentes espacios en el entorno rural para la práctica de actividades físicas.
- c) Conseguir llegar a la prensa para resaltar los distintos recursos y actividades deportivas con los que cuenta una población rural y poder mejorarlo.
- d) Dar a entender que muchas de las localidades rurales cuentan con un medio natural amplio y limpio para practicar actividad física.
- e) Interactuar con padres y niños de educación primaria con charlas explicativas de beneficios de practicar actividad física en un entorno rural.

En conclusión, esta propuesta pedagógica para la actividad física en el medio rural es necesaria para obtener más facilidades y recursos en un futuro. Por lo tanto, si conseguimos ponerla en práctica, los niños y niñas de educación primaria tendrán una mejoría en la salud y su motivación por hacer deporte aumentará considerablemente.

Tabla 2. Propuesta pedagógica para la práctica de la actividad física en el entorno rural que incluye las instalaciones, espacios y otras actuaciones. Elaboración propia.

INSTALACIONES	Como podemos comprobar anteriormente en el trabajo, entre la población rural hay mucha falta de instalaciones para la práctica de actividad física. Por lo tanto, hay que generar una propuesta vistosa a los ayuntamientos de estas localidades para la construcción de más pabellones para su uso deportivo, más pistas exteriores, etc. También hemos hablado de la higiene. Después de pasar una pandemia mundial, hay que tener en
----------------------	---

	<p>cuenta que los centros escolares no tienen los suficientes espacios, faltan duchas y más baños para los niños. En muchos centros rurales, habilitan salas de la limpieza como baños, etc.</p>
<p>ESPACIOS</p>	<p>Una de las propuestas que salen en el cuestionario y es muy buena idea es hacer un cercado en alguna plaza del pueblo o calle donde no puedan pasar los vehículos y solo se pueda ir a pie. Por ejemplo, en una plaza amplia de un pueblo para realizar actividades al aire libre, uso para actividades escolares y extraescolares, etc.</p>
<p>PRENSA</p>	<p>Este punto va dirigido a toda la población rural, tienen que dar visibilidad de todos recursos y aspectos que les faltan para que se den cuenta las capitales de la provincia.</p> <p>La población rural da visibilidad a la falta de recursos en periódicos, programa de televisión, en internet, etc.</p>
<p>MEDIO NATURAL</p>	<p>Muchas de las actividades físicas que practican los niños y niñas se realizan en el monte. Por ejemplo, les sirve para ir en bicicleta con sus padres o en horario escolar, andar o correr con su familia o con los demás niños de su clase, con el centro escolar pueden realizar actividades como la orientación y también pueden aprender a escalar, si el terreno lo permite.</p>
<p>CHARLAS</p>	<p>Este apartado se refiere a explicar cómo motivar a los niños que viven en una población rural para realizar actividades físicas en los sitios determinados por la localidad rural. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprovechar los diferentes espacios y cómo hacerlo. - Son charlas para hablar de beneficios de actividades en el medio rural. - Estas charlas se darán en centros escolares rurales y también en centros escolares urbanos, para que vean las diferencias que puede haber de un sitio a otro.

6. Conclusiones

Al comienzo del trabajo, parecía algo complicado acceder a todos los datos que necesitaba para elaborar el este documento, este tipo de TFG. Al principio, desde el punto de vista de la relación entre la actividad física y la salud, no se sabía del todo como orientar el trabajo para conseguir lo que se quería en todo momento.

A lo largo del documento se ha podido responder a los objetivos y pautas de elaboración que planteadas al comienzo de este. Gracias a la colaboración de la tutora del trabajo y a los conocimientos previos que se tenían, se ha conseguido sacar adelante este documento.

El primer apartado del trabajo está orientado a la relación de la actividad física y la salud en los niños de Educación Primaria, tiene mucho que ver el área de Educación Física y de Ciencias. Además, da a conocer el potencial de los niños en actividades física en el medio natural, permitiendo el desarrollo integral del niño a través de su propia experiencia.

La segunda parte del trabajo previamente debes realizar una búsqueda de información para establecer un marco teórico que te permita posteriormente analizar investigaciones. Pues bien, dentro de esa búsqueda de información se plantean los inicios y actualidad de la actividad física rural y a los hábitos saludable relacionados con la alimentación de los niños. En este trabajo hay un cuestionario del que conseguimos sacar unos resultados reales de niños que van al colegio en una población rural.

El tercer apartado del trabajo tiene en cuenta la metodología comprándolo con otros autores y la explicación de la encuesta “Alimentación y actividad física en niños y niñas”. A través de esta encuesta, se reflejan unos resultados positivos en torno a las actividades físicas practicadas por los niños y unos no tan positivos como la falta de instalaciones e higiene de los niños de primaria.

La última parte del trabajo habla sobre la discusión, donde se emplea una propuesta pedagógica de mejora en hábitos de la alimentación y en la práctica de la actividad física en un entorno rural. Son apartados de gran interés para las familias de los niños, ya que se puede desarrollar una educación en valores en los niños con una conciencia crítica respecto a actividades que pueden mejorar a lo largo de los años.

Para dar por finalizado el trabajo, respecto a la valoración personal, se ha tenido experiencia en varias prácticas en el medio rural. Lo que ha permitido ver cómo va evolucionando la respuesta del niño con relación a la salud y alimentación con la actividad física. Hay que tener en cuenta que nunca hay que dejar de aprender, y, por tanto, siempre se puede mejorar en mejoras de los estudios.

Se considera que hay que profundizar en estudios de estos casos para que los niños de un entorno rural no se queden atrás, marcando unas pautas y siendo muy importante la escuela y los profesores. En años anteriores, surgieron unos avances que influían en el complemento alimenticio, la educación en alimentación y nutrición que se llevaron a cabo con el programa EDALNU, que consistía en la corrección de los déficits alimentarios que mostraban los sectores más vulnerables, tal y como les ocurría a los niños y niñas de localidad rurales (Trescastro et al, 2014).

Finalmente, con todo este trabajo se ha podido introducir en una temática muy variada, donde se puede encontrar mucha información y es de tal importancia para la sociedad. Gracias a ello, se ha podido conocer más profundamente la labor de los padres y de los profesores de la escuela rural, ya que generan numerosos beneficios.

En conclusión, como futuro maestro, hay una gran labor por delante de investigar e innovar intentando buscar lo mejor para nuestros alumnos y para toda la sociedad. Este trabajo es muy importante para cambiar el futuro más cercano y futuras generaciones.

7. Bibliografía

- Abós, P, Boix, R. Domingo, L, Lorenzo, J y Rubio, P. (2021). *El reto de la escuela rural*. Grado
- Bennàsser, M. X. y Vidal, J. (2021). Relación entre la actividad física durante el recreo escolar, actividad física semanal y expediente académico. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 150-170.
- Caravella, T., Wycoff, M. & Leclerc, K. (2006). Culinary culture. *American Journal of Health Education*, 37, 246-249.
- Chaparro, F. y Santos, M.L. (2018). La formación del profesorado para la Escuela Rural: una mirada desde la educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 93-107
- Contreras, J. (1976). Cultura rural, educación escolar y dependencia campesina. *Cuadernos de pedagogía*, 17 8-11.
- Cuenca-García, M., Jiménez-Pavón, D., España-Romero, V., Artero, E, Castrp-Piñero, J., Ortega, F., Ruiz, J. y Castillo, M. (2011). Condición física relacionada con la salud y los hábitos de alimentación en niños y adolescentes: Propuesta de adendum al informe de salud escolar. *Revista de Investigación en Educación*, nº 9 (2), 2011, pp. 35-50.
- de Frenne, L. M., Zaragozano, J. F., Otero, J. G., Aznar, L. M. y Sánchez, M. B. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *AnEspPediatr*, 46, 119-25.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. *Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar= New perspectives in physical education and shool sport*, 35-44.
- García, E. (2010). Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia. *Proyecto de investigación*.
- González, D. (2021). *Propuesta de un modelo de actividad física para centros escolares rurales*. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia.
- Granja, J. y Sainz, R. M. (1992). Evolución histórica de la Educación Física en España y en el País Vasco. *Cuadernos de Sección. Educación*, 5, 49-67.

- Guedes, A. M. (2022). Hábitos de alimentación saludable en el alumnado de primaria y secundaria. Universidad de La Laguna.
- Llopis, M. D. C., Cortés, E., Gil, V., Palazó, A. y Rizo-Baeza, M. (2019). Diferencias en el consumo de alimentos en población infantil entre un medio urbano y uno rural. *JONNPR*, 4(2):141-158
- Lois, L. y Rial, T. (2016). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis*, 2(1), 77-92.
- López, C. R. (2014). Salud y estilos de vida de alumnos de educación primaria. *Innovación educativa*, (24).
- López, P. Á. (2009a). Factores psicosociales y práctica de actividad física. Universidad de Murcia.
- López, P. Á. (2009b). Salud y Actividad Física. Efectos Positivos y Contraindicaciones de la Actividad Física en la Salud y Calidad de Vida. *MÓDULO II*, 93.
- López, S. (2022). Saber vivir tve. www.sabervivirtv.com/pediatria/oms-recomienda-una-hora-ejercicio-dia-ninos_5...
- 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)pp. 174-184
- Morales, E. (2022). *Actividad física en los niños*. Mejor con salud.
- 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. BOA número 145 de 27 de julio de 2022.
- ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA número 156 de 12 de agosto de 2016.

- Palomo, V. (2021). Como fomentar e incrementar la actividad física en el colegio. *Eroski consumer*.
- Pastor, V. M. L. (2002). Recursos, experiencias y posibilidades para el desarrollo de la educación física en la escuela rural. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (9), 72-90.
- Ramírez, S. A. (2022). El aprendizaje de los hábitos de higiene personal y la autoestima de los niños del nivel inicial 2022. Universidad César Vallejo.
- Rivero, J.D. (2017). *Actividad física y la alimentación en Educación Primaria*. Universidad de Jaén. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- Ruiz, P.J. y Baena, A. (2015). Importancia de hábitos saludables durante la etapa educativa: Prevención de lesiones y correcta alimentación. *Trances*, 7(1):53-70.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca nueva.
- Santos, M. L. y Martínez, F. (2011). Las actividades en el medio natural en la educación física de la escuela rural. Un estudio de caso. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 15(2), 219-233.
- Serrano, M.E. y Martínez, A. (2014). La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina. *Familia y salud*.
- Talaván, J. A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 28-42.
- Trescastro-López, E. M., Galiana-Sánchez, M., Pereyra-Zamora, P., Moncho Vasallo, J., Nolasco, A., & Bernabeu-Mestre, J. (2014). Malnutrición y desigualdades en la España del franquismo: El impacto del complemento alimenticio lácteo en el crecimiento de los escolares españoles (1954-1978). *Nutrición hospitalaria*, 29(2), 227-236.

8. Anexos

ANEXO 1

Cuestionario de alimentación y actividad física en niños y niñas.

Alimentación y actividad física en n ☆

Preguntas Respuestas 17 Configuración

Alimentación y actividad física en niños y niñas.

A través de esta encuesta vamos en encontrar la relación existente entre la alimentación llevada a cabo por los niños y niñas de primaria, y la realización de actividad física durante estos años, todo ello dentro del entorno rural.

¿Qué tipo de actividad física lleva su hijo/a: activa (Siendo mucho un 6) o sedentaria (Siendo * poco un 1) ?

1 2 3 4

Sedentaria (Poca actividad física) Activa (Mucha actividad física)

¿Realiza su hijo actividad física fuera de la Escuela? *

No

Sí

Si la respuesta anterior ha sido Sí, indica el deporte que realiza:

Texto de respuesta corta

¿Cuántas horas semanales realizan actividad física los/las niños/as (Incluidas horas escolares y extraescolares) de una población rural? *

3

4

5

6

¿Tienen los niños/as las suficientes instalaciones para realizar todo tipo de actividad física? *

Sí

No

Si la respuesta es Sí, indica que instalaciones deportivas tienen o por sí por el contrario, la respuesta es No, si realizan ejercicio al aire libre *

Texto de respuesta larga

¿Cuentan los centros escolares con duchas para la higiene de los niños/as? *

Sí

No

Con relación a los hábitos alimenticios, ¿A la hora de la ingesta de frutas, verduras u hortalizas, son estas procedentes de huertos ecológicos propios o provienen de la compra en pequeños establecimientos? *

Huertos

Pequeños establecimientos

A lo largo del día ¿Realiza su hijo las 5 comidas recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS)? *

Sí

No

Si realizan las 5 comidas, ¿Cuántas raciones recomendadas de fruta y verdura (3 de fruta y 2 de verdura) comen al día? *

Texto de respuesta corta

¿Qué mejoras añadirías en relación con la actividad física relacionado con los hábitos saludables?

Texto de respuesta larga

ANEXO II

- Pirámide de Harvard

