



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Proyecto de promoción de hábitos saludables en
Educación Física para alumnado de 6º Primaria

Autor/es

Alberto Muñoz del Río

Director/es

Pablo Usán Supervía

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2019

Índice

1. Introducción	5
2. Justificación	5
3. Marco teórico	6
3.1. Salud.....	6
3.1.1. Concepto y evolución.....	6
3.1.2. Factores determinantes.....	8
3.1.3. Estilo de vida.....	12
3.1.4. Importancia de la promoción de hábitos saludables en la escuela.....	14
3.1.5. Rol del profesor en la adquisición de hábitos.....	16
3.2. Actividad Física.....	19
3.2.1. Conceptualización.....	19
3.2.2. Relación actividad física-salud.....	21
3.2.3. Beneficios de la AF en edad escolar.....	22
3.3. Hábitos alimenticios.....	24
3.3.1. Promoción en el ámbito escolar.....	24
3.3.2. Aspectos a tener en cuenta sobre la alimentación en edad escolar.....	26
4. Objetivos	28
5. Metodología	28
5.1. Procedimiento.....	28
5.2. Tipo de estudio y participantes.....	30
5.3. Temporalización.....	31
6. Recursos	33
7. Desarrollo de sesiones	33
8. Atención a la diversidad	34
9. Evaluación	35
10. Resultados esperados	37
11. Conclusiones	37
11.1. Limitaciones del estudio.....	38
11.2. Prospectivas de futuro.....	39
11.3 Implicaciones prácticas.....	40
12. Referencias bibliográficas	41
Anexos	

Proyecto de promoción de hábitos saludables en Educación Física para alumnado de 6º Primaria

Project to promote healthy habits in physical education for 6th grade students

- Elaborado por Alberto Muñoz del Río.
- Dirigido por Pablo Usán Supervía.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre del año 2019.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 12942

Resumen

En la actualidad, los hábitos de la población, y en consecuencia de los niños, están cambiando, disminuyendo el tiempo de actividad física a lo largo del día y aumentando el sedentarismo, lo cual origina enfermedades cardiovasculares. Es importante que desde la escuela se tomen medidas frente a esto.

La relación entre actividad física y salud está clara, por lo que la escuela se convierte en uno de los puntos fundamentales donde ofrecer oportunidades para la práctica y promoción de hábitos de actividad física y alimentación, ofreciendo a los alumnos experiencias donde adquirir conocimientos para aplicar en su contexto.

En el presenta trabajo se plantea una propuesta de trabajo para alumnos de 6º de Primaria, donde el objetivo final es dotar a los alumnos de conocimientos y actitudes que le permitan tener autonomía en la gestión de su salud presente y sobre todo futura.

Palabras clave

Salud, actividad física, alimentación, escuela, hábitos.

1. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos tiempos, la relación entre actividad física y salud ha adquirido una gran importancia debido a la creciente preocupación sobre temas relacionados con la salud en la población a nivel mundial. De este modo, se ha producido una apertura del concepto de salud, orientándose principalmente hacia la promoción de estilos de vida saludables.

Hoy en día, las enfermedades cardiovasculares o la obesidad están cada vez más presentes en la sociedad, cuyas causas principales son el sedentarismo y una mala alimentación. En este trabajo se busca orientar a los alumnos, mediante proyectos para las escuelas, hacia una autonomía y sentido crítico sobre la actividad física para reducir los efectos negativos de la inactividad en el futuro.

Para poder llevar a cabo esta intervención, hace falta conocer y considerar las relaciones de la actividad física y la alimentación con la salud, y su influencia en ésta, para ofrecer una propuesta educativa apropiada.

La escuela juega un papel fundamental en la promoción de hábitos que mejoren los estilos de vida de los alumnos, como señala Rodríguez (2006). De este modo, los docentes tienen la responsabilidad de adoptar unas actitudes y conocimientos que les permita educar para la salud y servir como modelos a los alumnos.

Por ende, la salud hoy en día se presenta como una concepción más abierta, en la que influyen numerosos factores como la alimentación y la actividad física, lo que permite a la escuela realizar una labor educativa, que debe estar en conjunto con el resto de la sociedad haciendo que se involucren los diferentes agentes del contexto del niño y así favorecer una adquisición de un estilo de vida saludable de forma duradera.

2. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día observamos que en muchos centros se abordan los temas relacionados la salud de manera aislada, es decir, se realiza de forma muy concreta, por ejemplo, un día se debe traer fruta, o la reparte el propio colegio, etc. Son acciones puntuales que no tienen un trasfondo que pueda calar en los alumnos. Sobre esto, es importante realizar

un trabajo que abarque diferentes áreas de aprendizaje, donde el alumno sea partícipe de las acciones, para así poder crear nuevas actitudes.

Como se ha citado, hoy en día las enfermedades producidas por mala alimentación o sedentarismo están cada vez más presentes, por lo que resulta importante incidir en estos aspectos en las escuelas. Para dar respuesta a esto, a lo largo del trabajo se va a detallar la importancia de la actividad física y la alimentación en la salud, así como sus beneficios para los niños en edad escolar. En él se presenta un proyecto de intervención dirigido a niños de 6º de Primaria con el objetivo de mejorar el estilo de vida de todos ellos, sobre todo de cara al futuro, y conocer la importancia de la alimentación y actividad física en la salud.

La escuela y la familia deben coordinarse para que los niños adquieran unos hábitos de alimentación y actividad física para que en el futuro sean personas autónomas en la gestión de su salud y como forma de prevención de enfermedades.

3. MARCO TEÓRICO

Para realizar el trabajo de fin de grado y dotarlo de un soporte teórico, comenzaremos realizando un análisis y revisión de diferentes estudios, libros y artículos sobre el concepto de salud y sus factores determinantes, así como de la importancia de los hábitos y estilo de vida saludable para llevar una vida sana.

A continuación, abordaremos aspectos importantes como son la actividad física y la alimentación como elementos sumamente decisivos a la hora de adquirir una buena salud, así como su relación e importancia con la Educación Física y la edad escolar.

Partiendo de este marco teórico se presenta un proyecto de promoción de hábitos y estilo de vida saludables en el que se desarrollan los contenidos teóricos en los que se basa.

3.1. Salud

3.1.1. Concepto y evolución

El concepto de salud, a lo largo de la historia, no se ha mantenido estático y ha ido variando en función de los avances relacionados de la medicina y las diferentes

concepciones sobre la salud Perea, López y Limón (2011) detallan este aspecto, y presentan que el concepto ha estado ligado a la historia de Medicina y Salud Pública, y la visión de la salud y la enfermedad ha sido considerada diferente según diversas sociedades. De esta forma, se observa que el sentido de salud ha ido evolucionando en función del momento histórico, de las culturas, del sistema social y del nivel de conocimientos.

En la actualidad, este término difiere de la idea que se ha tenido sobre él desde épocas anteriores, siguiendo con la dinámica de continuos avances y cambios en la visión de la salud. Originalmente era conocido como un término estático, la ausencia de enfermedad, por lo que, únicamente existía un binomio entre salud-enfermedad, no concibiendo los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que componen la figura del ser humano (Ortega, 2013). Estos diferentes aspectos, poco a poco, van adquiriendo importancia y empiezan a considerarse como condicionantes de la salud, por tanto, se plantea un cambio de términos viéndose la salud de forma positiva, asociada con el bienestar de las personas.

En esta línea, y teniendo en cuenta los diferentes factores que intervienen en la salud, empiezan a surgir numerosas definiciones que a partir de este momento se han formulado sobre el concepto de salud, encontrando un elemento común en todas ellas, la formulación de la salud en términos positivos (Perea *et al.* 2011). Es en este momento cuando, la salud en deja de entenderse como ausencia de enfermedad, hasta la actualidad.

El máximo organismo relacionado con la salud a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Carta Magna (1946), define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. A esto, añade que el goce de nivel máximo de salud es un derecho fundamental de todo ser humano.

Coincidiendo con la concepción de la salud presentada por la OMS, otros autores han producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad. De este modo, bajo esta perspectiva es de destacar la definición aportada por otros autores, en los cuales se

aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante (Rodríguez, 2006).

En la misma línea, Perea (2004) establece que asistimos actualmente a una nueva cultura de la salud que acoge al hombre en su totalidad, en una realidad humana inseparable de su realidad biológica-ecológica, por lo que el concepto de salud adquiere un sentido holístico, contemplando al hombre como un microcosmos dentro del cosmos.

Rodríguez (2006) presenta la existencia de diferentes tipos de salud:

- Salud física: funcionamiento de los órganos y sistemas corporales
- Salud mental: buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto
- Salud individual: estado de salud física o mental de un sujeto
- Salud colectiva: consideraciones de salud en un grupo social importante
- Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con los humanos.

En esta nueva cultura de la salud presente en nuestra sociedad, entra en juego la Educación para la Salud y cobra una gran importancia en las escuelas, no solo como transmisión de información, sino además, promover actitudes en los alumnos. Como señalan Valadez, Villaseñor y Alfaro (2004) la principal razón de la Educación para la Salud no es informativa. Su importancia debe radicar en generar elementos positivos que potencialicen la lucha social por el bienestar y la salud individual y colectiva.

3.1.2. Factores determinantes

Según Perea (2004) los avances científicos conseguidos durante los últimos años no han conseguido hacer frente a las llamadas enfermedades del progreso. Entre estas tenemos: cáncer por causas ambientales, alcoholismo, el hábito de fumar, accidentes... Todas ellas están claramente asociadas a los estilos de vida suponiendo un interés creciente hacia la educación para la salud y hacia el estudio de los factores condicionantes de ésta.

Como se ha comentado anteriormente, esta concepción de la salud hace que el modelo tradicional de producción de enfermedades deje de ser adecuado en la actualidad.

Los factores determinantes de la salud hacen referencia a diferentes factores de diversa índole, como pueden ser sociales, personales, políticos o ambientales, como detalla la OMS (1998).

Varios autores han presentado modelos de los factores determinantes de la salud, dos de los principales, los cuales se presentan a continuación, son los factores determinantes de la salud de Lalonde y el modelo de los determinantes de la salud de Perea.

Villar (2011), presenta un estudio sobre el Informe Lalonde, publicado en 1974, donde se expone, luego de un estudio epidemiológico de las causas de muerte y enfermedad, que se habían determinado cuatro grandes determinantes de la salud, lo cual marcó un hito importante para la atención de la salud tanto individual como colectiva.

Estos determinantes son:

- Medio ambiente: relacionado a los factores ambientales físicos, biológicos y de contaminación, y los factores socio-culturales y psicosociales relacionados con la vida en común,
- Estilos de vida: Relacionados con los hábitos personales de la alimentación, actividad física, adicciones, utilización de los servicios de salud, etc.
- Biología humana: relacionado a aspectos genéticos y con la edad de las personas.
- Atención sanitaria: que tiene que ver con la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud que atienden a los individuos y poblaciones.

Los cuatro determinantes de la salud se presentan a continuación en la *Figura 1*:

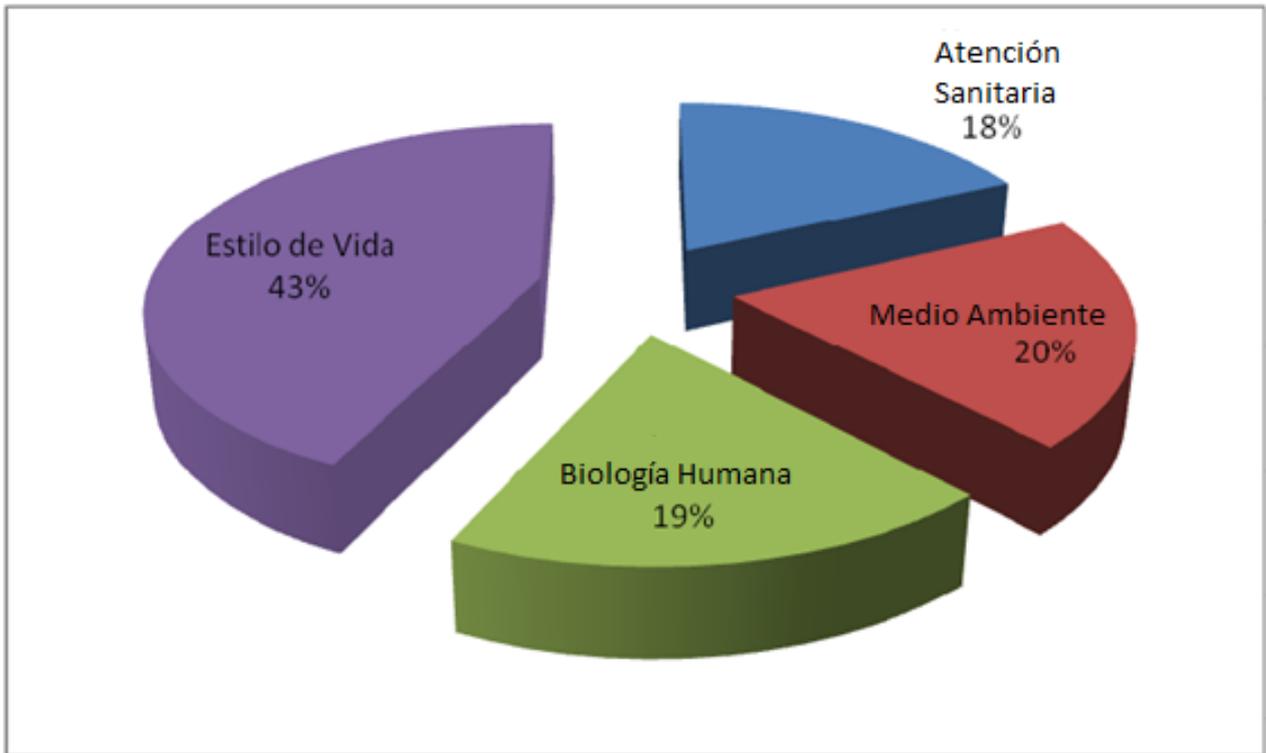


Figura 1. Factores determinantes de la salud según Lalonde (1974)

Por otra parte, el modelo conceptual de los determinantes de la salud que presenta Perea (2004) es uno de los más empleados hoy en día, por ser más amplio y comprensivo y acomodarse mejor a la multiplicidad de factores que intervienen, y permite una aproximación más equilibrada (*Figura 2*).

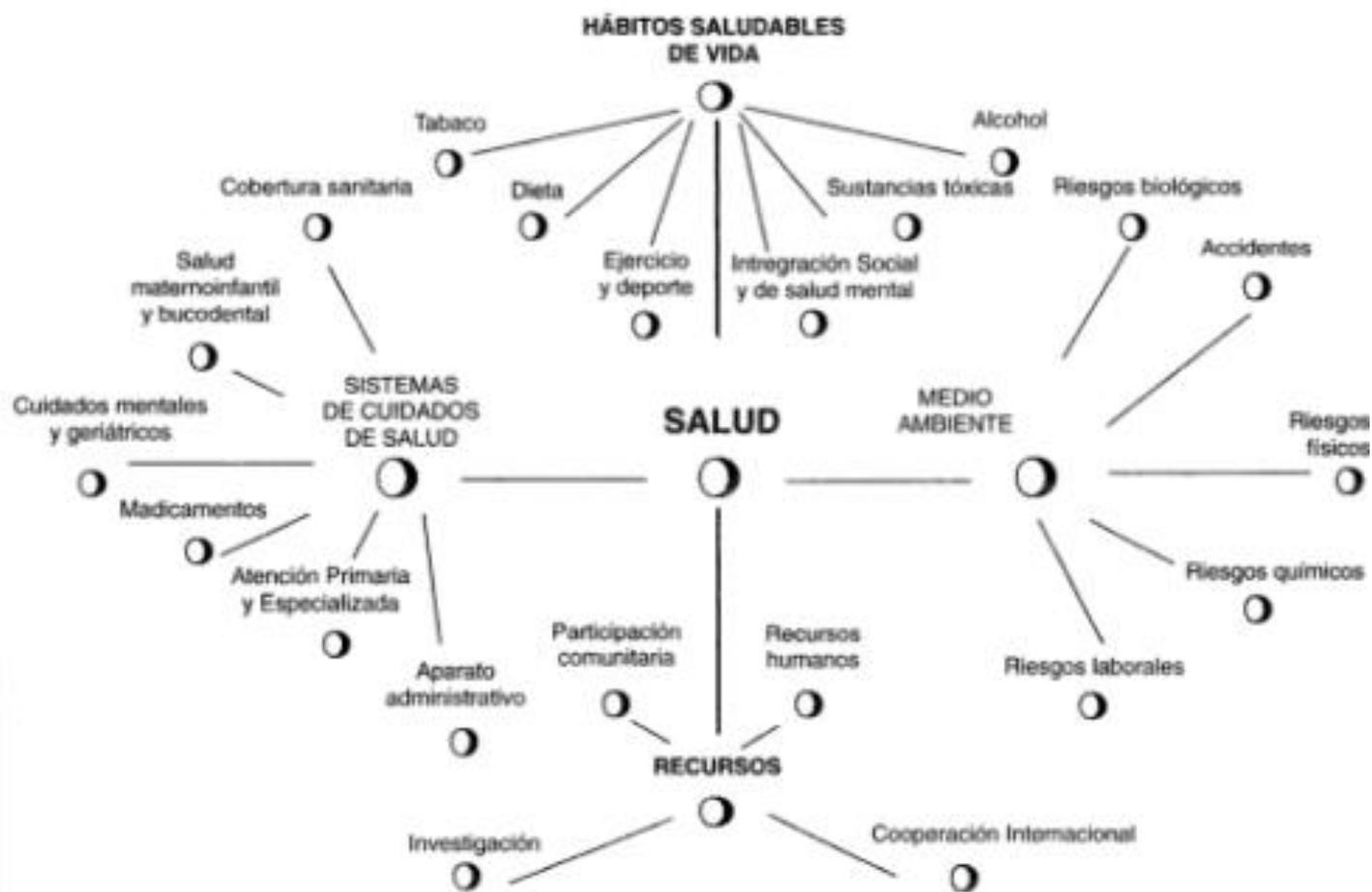


Figura 2 Modelo de los determinantes de la salud

Como se observa en la figura anterior, Perea (2004), siguiendo la línea de Lalonde, establece que los factores que condicionan la salud y el bienestar de las personas son de diversa índole: económica, educativa, política, ambiental, sanitaria, social, etc. Estos factores están formados por diferentes elementos del contexto del sujeto que componen los diferentes factores que determinarán el nivel de salud de las personas. En este modelo, el autor incorpora los hábitos de vida como un factor determinante de la salud y que puede condicionar a esta en gran medida.

Esta composición de la salud que adoptamos hoy en día hace que se deba colaborar desde distintos puntos de la sociedad para alcanzar una buena salud, Perea (2004), señala que la salud no está exclusivamente ligada al saber de la medicina. Los sanitarios poseen una parte importante de ese saber, pero no el único. Los determinantes de la salud nos amplían no solo las ciencias que pueden contribuir a esta sino también los

campos de acción de la educación para la salud en la sociedad actual, lo que según él da un paso hacia un modelo intersectorial de salud.

En resumen, la salud es un problema de todos, individuos, grupos sociales, sociedad civil y autoridades gubernamentales, donde los profesionales de la salud deben recuperar el compromiso y encargo social (Torres, Beltrán, Barrientos, Lin y Martínez. 2008). Como se ha comentado, la salud se convierte en un concepto en el que intervienen numerosos elementos de la sociedad, que actúan y se relacionan entre sí para alcanzar un buen nivel de salud.

3.1.3. Estilo de vida

En el modelo presentado en la *Figura 2* se observa que uno de los determinantes de la salud son los hábitos saludables de vida, llegando al 43% el papel determinante del estilo de vida en la salud de las personas (*Figura 1*).

En primer lugar, cabe destacar que las personas llevamos a cabo unos comportamientos y pautas cotidianas las cuales son constantes y afectan a nuestra salud en una medida u otra, esto lo identificamos como estilo de vida.

El término estilo de vida hace referencia, según Sánchez y De Luna (2015) al conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.

El estilo de vida, en la actualidad, ha ido adquiriendo una gran importancia en la salud de los individuos y las sociedades, Perea (2004) señala que cada día hay más evidencia científica de que los comportamientos y hábitos de vida condicionan, no solo la salud, sino la situación sanitaria de las poblaciones y los recursos que a ella se destinan.

Un estilo de vida se conforma a través de hábitos, que son los comportamientos asiduos de las personas a lo largo de sus vidas. Dentro del estilo de vida, detallan Sánchez y De Luna (2015) que los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las

personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, y no solo emergen del presente, sino también de la historia personal del sujeto.

Estos hábitos de vida, junto con las demás variables, según Rodríguez (2006) conforman un continuo que forma un estilo de vida determinado, que abarca desde estilos de vida muy saludables o nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de buena o mala calidad de vida.

Para definir el concepto de calidad de vida hay una gran dificultad. Varios autores defienden que la calidad de vida es subjetiva y objetiva; una propiedad de la persona más que del ambiente en el cual se mueve. Buscando una definición integradora del término, Ardila (2003) lo define como un estado de satisfacción general, una sensación de bienestar físico, psicológico y social, con aspectos subjetivos (intimidad, expresión emocional, seguridad percibida, productividad personal y la salud subjetiva) y aspectos objetivos (bienestar material, relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad y la salud objetivamente percibida).

Como se ha citado anteriormente, los estilos de vida son uno de los factores que determinan la salud, y sobre los cuales las personas tienen capacidad de control. Algunas actitudes sobre este factor tienen como resultado la contribución a un mayor nivel de enfermedad. Por el contrario, la modificación de los hábitos nocivos aporta un efecto beneficioso sobre la calidad de vida de las personas. (Perea, 2004)

De este modo, se consideran los hábitos de vida saludables como uno de los aspectos principales para alcanzar una buena salud, de ahí la importancia de promocionar información y herramientas a los alumnos para que sean críticos y autónomos a la hora de llevar un estilo de vida saludable, y reconozcan los efectos perjudiciales sobre la salud de los hábitos nocivos.

Entre los hábitos de vida saludable más recomendados en la etapa escolar, que se entienden como los pilares de un buen estilo de vida, Rodríguez (2006) defiende los siguientes:

- Una alimentación correcta
- Una actividad física adecuada

- Pautas de descanso regulares y apropiadas.

3.1.4. Importancia de la promoción de hábitos saludables en la escuela

Hoy en día, la Educación Física tiene un rol fundamental en la sociedad como promotora de salud. Juega un papel clave en la salud de los alumnos, no solo por la realización de actividad física directamente, sino, como comentaremos a continuación, en la generación de hábitos y actitudes en los alumnos. Según Rodríguez (2006) su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-deportiva.

Coincidiendo con esto, Aibar *et al.* (2015) destacan la importancia de la promoción de actividad física en Educación Física para la creación de un estilo de vida activo, estos autores señalan que la práctica de actividad física regular resulta un elemento favorecedor de la salud de los adolescentes, pudiendo ayudar a incrementar su bienestar desde la adopción de un estilo de vida activo. Sin embargo, la escasa práctica de actividad física hace que su promoción se haya convertido en un elemento esencial de salud pública.

Otros autores, como Rodríguez (2006) añaden que la Educación Física debe cubrir en los alumnos todas las necesidades psicológicas básicas del ser humano que presenta Maslow en 1943 en la “Teoría de la Motivación Humana” las cuales presenta Quintero J. (2007) y son:

- Fisiológicas
- Seguridad
- Pertenencia
- Estima
- Autorrealización.

En la misma línea, otros autores coinciden en esta concepción de la Educación Física, resaltando su capacidad para ir más allá de las aulas y modificar el estilo de vida de los alumnos. Rué y Serrano (2014) presentan la concepción de la Educación Física como una disciplina cuyas prácticas realizadas en este marco pueden ir más allá del aula y del alumnado, pudiendo ampliar su campo de actuación al resto de la comunidad educativa.

Por otro lado, Abarca, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo (2015) coinciden, y añaden que la Educación Física posee un gran potencial para la promoción de la AF de forma directa e indirecta:

- Directamente, la Educación Física puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos por la OMS (son necesarios al menos 60 minutos de práctica de actividad física diaria para jóvenes de 5 a 17 años). Así como a proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje con el desarrollo de climas motivacionales en las unidades didácticas.
- Indirectamente, la Educación Física puede ser un estímulo relevante para promover la actividad física fuera del centro escolar, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo.

En relación con esta influencia indirecta de la Educación Física, Rué y Serrano (2014), inciden en que la creciente diversidad del alumnado en las escuelas de educación primaria, conlleva el reto educativo de que adquieran los conocimientos y habilidades necesarias para hacer frente a las necesidades actuales y futuras de los estudiantes. Promover estos hábitos saludables en edad escolar permite mejorar el estado de salud del alumno, pero sobre todo para asentar unos cimientos para que el alumnado siga desarrollando una vida activa en el futuro y su vida adulta.

Encontramos otros autores quienes ponen el foco en esta capacidad de la actividad física de influir en los comportamientos y valores de los alumnos, en la promoción indirecta. Según Abarca *et al.* (2015) un problema importante en la promoción de la actividad física es la inversión de valores que se hace, al atribuir de forma genérica, beneficios a las actividades físico-deportivas. De esta manera, escuchamos que además la práctica representa una importante oportunidad de diversión, relación social e implicación en la comunidad. Defienden que el enfoque más oportuno es reconocer que la actividad física puede tener consecuencias beneficiosas para la condición física y para incrementar los niveles habituales de práctica moderada y vigorosa, por ejemplo.

Es decir, el principal objetivo de la práctica de actividad física es lograr ese punto de diversión y relación con la sociedad y los demás individuos, permitiéndonos además mejorar nuestra condición física y acumular minutos de actividad física para mejorar la salud.

Un punto importante de la transmisión y promoción de estas actuaciones entre los alumnos es la inclusión de familia y profesorado, siendo dos elementos del contexto del sujeto que deben colaborar en la consecución de la vida activa y hábitos saludables, como se indica en el Programa Perseo (2007), una acción educativa dirigida a la promoción de los hábitos de actividad física en niños y niñas tiene que contar necesariamente con la implicación de la familia y, por tanto, deben diseñarse actuaciones en este sentido.

De este modo, entendemos que sin la participación de la familia es imposible la promoción de hábitos saludables, tanto de alimentación como de actividad física. De esta forma se observa la importancia de la colaboración de los diferentes agentes educativos que intervienen en el contexto del niño.

Otorgándole la misma importancia a la promoción de hábitos saludables en Educación Física con el objetivo de crear ciudadanos activos y sanos para el futuro, Rué y Serrano (2014) detallan que las intervenciones en los niveles de actividad física en la escuela pueden mantener un peso saludable aunque los resultados son inconsistentes y a corto plazo. No obstante, señalan también que estas intervenciones escolares de combinación de actividad física y dieta saludable pueden ser preventivas frente al sobrepeso a largo plazo.

De esta manera se favorece el desarrollo de una Educación Física de calidad, buscando conectar diversos contextos de práctica, donde se adquieran experiencias positivas que les permitan a los alumnos practicar y mantener la actividad física a lo largo de su vida. (Abarca *et al.* 2015), idea que coincide con la presentada por Rué y Serrano (2015) quienes establecen que la promoción de la educación y la actividad física en la escuela, no incide únicamente en un buen desarrollo de los niños sino que permite asentar las bases para que en su vida adulta gocen de una mejor salud y calidad de vida.

3.1.5. Rol del profesor en la adquisición de hábitos

El profesor de Educación Física juega un papel fundamental en la adquisición de hábitos saludables por parte de los alumnos. En el artículo de Aibar, Julián, Murillo, García, Estrada y Bois (2015) destacan que la clase de Educación Física es un espacio

fundamental donde el profesorado es el máximo responsable a la hora de generar experiencias gratificantes para el alumnado.

Estas experiencias durante las sesiones de Educación Física determinará en gran medida el nivel de práctica habitual de los alumnos de actividad física, es decir; si los alumnos viven experiencias gratificantes y motivantes en la clases de Educación Física habrá más facilidad para la adherencia de los alumnos a la práctica de actividad física.

Respecto al papel del profesor en la promoción y adquisición de hábitos y vida saludable por parte de los alumnos, hay una gran controversia, ya que unos autores defienden la capacidad de influencia de los docentes, aunque otros defienden que ese nivel de influencia es reducido. Abarca, *et al.* (2015) señalan estudios que han mostrado que el profesor de Educación Física tiene un potencial importante para favorecer la práctica, sobre todo a partir de generar ambientes. Señalan también, que en cambio, otros defienden que la capacidad de influencia del profesor es reducida, lo que puede tener consecuencias negativas en el estilo de vida activo que se pretende en la población joven. Este bajo nivel de influencia sobre la práctica de los alumnos puede explicarse por varios motivos: la orientación de las clases de Educación Física al “ego” y el estilo directivo de muchos profesores.

De este modo, la influencia de los docentes en las clases de Educación Física puede llegar a ser positiva o negativa para los alumnos y su práctica de actividad física, este nivel de influencia se ve modificado en función del estilo o la manera de desarrollar las sesiones por parte del profesor, viéndose así la importancia que tiene el éste en este proceso de promoción y adquisición de hábitos saludables en la escuela.

Por otra parte, otro punto de vital importancia intentando favorecer la práctica de actividad física es el apoyo a la autonomía de los alumnos, Aibar *et al.* (2015) establecen que una orientación altamente autónoma del profesorado se asocia con niveles más elevados de práctica de actividad física en los alumnos.

Otro aspecto diferencial en el nivel de práctica de actividad física es el género de los alumnos, Rué y Serrano (2014) señalan la necesidad de una adecuada educación en los hábitos de vida y de desarrollar programas de intervención en niños, poniendo el acento en que se dirijan especialmente a chicas ya que son menos activas físicamente.

En esta línea, Abarca *et al.* (2015) defienden que la influencia del profesor de Educación Física es diferenciada según el género, las chicas perciben mayor influencia del profesor de Educación Física, aunque presenten menos niveles de actividad física. Por otro lado, hay una diferencia de género entre las actitudes del profesorado masculino y femenino de educación física en relación al tratamiento coeducativo de los contenidos. Por tanto, parece importante efectuar un análisis en profundidad de las diferencias en la influencia para la práctica de actividad física entre el profesorado masculino y el femenino, aspecto que no se ha estudiado en profundidad en el campo de la Educación Física.

Para favorecer la participación de los alumnos en la actividad física, tanto en las sesiones de Educación Física como en su vida diaria, Devís y Peiró (1992) exponen la idea de que los profesores deberían tener siempre en cuenta algunas ideas fundamentales encaminadas a que todos los alumnos...

- Son importantes
- Son buenos en la realización de actividad física
- Son capaces de aprender
- Pueden hacer progresos
- Pueden tener éxito
- Pueden encontrar satisfacción en el ejercicio físico
- Pueden adquirir confianza

Las actuaciones del docente en el aula, como se ha comentado, deben estar destinadas a lograr una adhesión a la práctica de actividad física por parte de los alumnos, por ello, otro aspecto importante que se debe de tener en cuenta son las causas de abandono de la práctica para poder reducirlo. Sobre esto, Gil, Cuevas, Contreras y Díazla (2012) resaltan que es importante identificar los principales motivos de los jóvenes para abandonar la práctica de deporte, como centro de especial interés para estructurar las prácticas y adaptar el contexto o clima de aprendizaje con el objetivo de ser más eficaces al paliar la tasa de abandono de la práctica deportiva y, en consecuencia, ayudar a la formación de patrones de vida saludables.

Por último, otro aspecto que influye en los alumnos y en la adopción de hábitos saludables es la autonomía de los alumnos. Respecto a esto, Aibar *et. al* (2015)

concluyen que una alta orientación de apoyo a la autonomía por parte del profesorado favorece unos mayores niveles de práctica habitual de actividad física en los adolescentes, por lo que su rol en el contexto educativo se convierte en algo fundamental.

De este modo, la creación de un clima orientado a la autonomía debe constituir uno de los pilares principales de todo proceso educativo en el ámbito de la Educación Física, así como la implicación del docente en el aula, la cual favorecerá la posibilidad de generar sujetos más activos en su tiempo libre.

3.2. Actividad física

3.2.1. Conceptualización

La actividad física y la salud son términos que están íntimamente ligados, tanto que podríamos decir que una no se puede entender sin la otra. En numerosas definiciones de salud encontramos que se trata de las condiciones y estilo de vida que permite a las personas realizar acciones y relacionarse con el entorno. En definitiva, la actividad física es indispensable para gozar de una buena salud, por ello la importancia de tratarla desde la edad escolar.

En cuanto al término actividad física, Devís (2000) lo define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y ambiente que nos rodea.

A pesar de su uso como sinónimos en muchas ocasiones, los términos actividad física, ejercicio físico y deporte tienen diferente significado y son diferentes maneras de estar activos.

- Deporte: una actividad física e intelectual de naturaleza competitiva y reglamentada, como por ejemplo el fútbol, balonmano, etc. (Castillo, Balaguer y García, 2007)
- Ejercicio físico: está planificado e intencionado, y se realiza repetidamente. (Prieto 2011)

- Actividad física: todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día gastando energía, como por ejemplo andar, bailar, saltar a la comba e ir en bicicleta. (Prieto, 2011)

La relación e importancia de la actividad física en torno al bienestar subjetivo del sujeto ha sido estudiada por diferentes autores, sobre lo cual, por ejemplo, Toscano y Rodríguez (2008) señalan que la sensación de bienestar subjetivo se relaciona con más el sentimiento de los sujetos acerca de la experiencia física de una actividad, que con el efectivo mejoramiento de su condición física. Es decir, el cómo nos sentimos cuando realizamos actividad física nos hace sentir mejor que la realización de ejercicio simplemente con el objetivo de la mejora de nuestra condición física, es decir, cobran una mayor importancia las experiencias físicas y los sentimientos que éstas producen en el sujeto para determinar el bienestar subjetivo de cada uno.

Actualmente, la actividad física se concibe como un factor indispensable, así como uno de los principales mediadores sobre la salud ya que no solo tiene beneficios a corto plazo, sino que también puede prevenir enfermedades o hábitos nocivos de salud, de ahí su importancia en la edad escolar, por ejemplo, como elemento limitador del desarrollo de obesidad infantil. Castillo *et al.* (2007) destacan que los chicos y chicas que practican actividad física con mayor frecuencia son los que en menor medida consumen tabaco, alcohol, cannabis y a su vez consumen con mayor frecuencia alimentos sanos.

La actividad física como mediador de la salud está formada por diferentes componentes, presentados por Prieto (2011) que influyen directamente en ella:

- Resistencia cardiorrespiratoria: capacidad de soportar un esfuerzo durante un tiempo.
- Fuerza y resistencia muscular: capacidad de nuestros músculos para oponerse a una resistencia y soportarla o vencerla.
- Flexibilidad: cualidad que permite el máximo recorrido de la articulaciones en posiciones diversas.
- Composición corporal: relación entre la grasa y la parte magra también conocida como parte libre de grasa. Nos permite tomar decisiones sobre la ingesta de nutrientes o la actividad física para controlar el gasto energético diario.

A modo de conclusión, muchos autores coinciden en que es indispensable destacar la importancia en los niños de tener una vida activa, debido a los múltiples beneficios que ésta ofrece, Cornejo J., Llanas J y Alcázar C. (2008) defienden que la actividad física moderada pero regular como parte de la rutina diaria puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental. Además, los escolares activos tienen mejor rendimiento académico y un sentido de responsabilidad personal y social más acentuado que los que son más sedentarios.

3.2.2. *Relación actividad física-salud*

Como se ha comentado, la actividad física y la salud están relacionadas entre sí, ofreciendo sus relaciones múltiples beneficios para el individuo, a la vez que el riesgo que conlleva la ausencia de una de ellas o de ambas.

Hoy en día existe una gran preocupación por la inactividad física y el sedentarismo que se observa tanto en niños y jóvenes como en la población en general, y se presenta como un gran problema mundial. Tal y como señalan Rué y Serrano (2014) se trata de una preocupación creciente a nivel internacional y que se traduce, por ejemplo, en el aumento de niños y jóvenes con sobrepeso y/o obesidad o con riesgo de ello u otras enfermedades, coincidiendo con lo presentado por Gil P. *et al.* (2012) quienes presentan que la OMS alerta de que el sedentarismo y los hábitos de vida poco activos derivan en un aumento del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, obesidad y diabetes tipo II, algunos tipos de cánceres, depresión o ansiedad, entre otros. De esta forma, observamos que el sedentarismo no sólo no nos permite gozar de una buena salud y bienestar, sino que ésta inactividad física nos puede llevar a padecer distintas enfermedades de diferente índole como las que se citan con anterioridad, por tanto, representa un gran factor de riesgo para la salud.

En la actualidad, encontramos algunas recomendaciones a nivel mundial sobre el sedentarismo y la inactividad física las cuales se basan en aumentar el tiempo libre dedicado a la actividad física, pero, es algo que, según Romero (2009), se encuentran a menudo limitadas hoy en día por la tendencia de utilizar cada vez más el tiempo libre en actividades sedentarias (jugar a videojuegos, ver TV...)

Tal es la importancia de la actividad física en la salud y la influencia que esta tiene que la Organización Mundial de la Salud considera la actividad física el factor que más influye en la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad. Con esto coinciden Rué y Serrano (2011) quienes presentan que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, lo que influye en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial. De acuerdo con la anterior idea, Cornejo J. *et al.* (2008) señalan que los estilos de vida sedentarios son los predominantes en casi todas las zonas urbanas en el mundo entero. Es decir, el sedentarismo es uno de los grandes factores de riesgo de enfermedad a nivel mundial, que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles.

En resumen, podría decirse que, hoy en día, no solo la inactividad física y el sedentarismo se presentan como un grave factor de riesgo, sino que la actividad física se ha convertido en el elemento principal de prevención de algunas enfermedades en su aparición, tratarlas en su desarrollo o para combatir las secuelas o la forma en que afectan sobre la calidad de vida tras padecerla. (Vidarte, Vélez, Sandoval, Alfonso, 2011)

Estos autores también refuerzan la importancia de la relación entre actividad física y salud, defienden que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades y los beneficios biológicos, psicosociales y cognitivos, por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población.

3.2.3. Beneficios de la AF en edad escolar

La edad escolar representa un periodo clave para consolidar rutinas y un estilo de vida saludable, ya que estos hábitos de vida quedan afianzados antes de los 12 años y además permite reforzar o modificar las conductas de los alumnos ya sean sanas o insanas con el objetivo de crear alumnos autónomos en la gestión de su salud.

Por todos es sabido los grandes beneficios que nos aporta la actividad física, en palabras de Rué y Serrano (2014), los beneficios de la actividad física son

incuestionables y gozan de consenso científico internacional. La participación regular en estas actividades se asocia a una más prolongada y mejor calidad de vida, una reducción de los riesgos de padecer determinadas enfermedades, así como a un bienestar emocional y psicológico. La práctica regular de deporte y actividades físicas también incide en el desarrollo educativo e intelectual y en la inclusión social.

Como podemos observar, los beneficios que la actividad física aporta a los alumnos abarcan diferentes ámbitos relacionados con la salud, desde aspectos puramente biológicos a aspectos psicológicos o emocionales.

Como presenta Prieto (2011) en su artículo, la práctica continuada de actividades físicas posee múltiples beneficios para nuestro organismo sobre distintos sistemas corporales:

- Aparato circulatorio: Favorece la circulación mediante la eliminación de grasas y hace el músculo cardíaco más grande, lo que hace bajar la frecuencia del latido ya que hay mayor bombeo.
- Aparato respiratorio: Aumenta el volumen de los pulmones y por consecuencia el oxígeno captado para distribuir por las células.
- Aparato locomotor: La AF actúa de manera satisfactoria para músculos, huesos y articulaciones. Aumenta la masa muscular, mejora la flexibilidad de articulaciones y fortalece los huesos, lo que hace que se eviten lesiones.
- Sistema nervioso: Favorece la autoestima y la imagen corporal con lo que ayuda en situaciones depresivas, de ansiedad o estrés, ayudando en la relajación y el descanso.

Estos beneficios presentados anteriormente llevan al niño a obtener beneficios muy diferentes de la actividad física, según Vidarte *et al.* (2011) la actividad física permite fortalecer la salud en términos físicos y, además, disminuir los factores de riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, aumentar la capacidad productiva, mejorar las relaciones interpersonales, brindar alternativas sanas para el uso del tiempo libre, todo esto con el fin primordial de mejorar la calidad de vida.

La actividad física es muy beneficiosa para el alumnado, pero siempre que se realice de forma continuada, de ahí la importancia de crear unos hábitos estables en los

alumnos. Respecto a esto, Casado, Alonso, Hernández y Jiménez (2009) señalan que la práctica de actividad física tiene una gran importancia en la edad escolar, pero aun más para desarrollar hábitos y destrezas de actividad física durante este periodo como vía para aumentar la probabilidad de adquirir un estilo de vida activo a edades tardías. ()

3.3. Hábitos alimenticios

3.3.1. Promoción en el ámbito escolar

En la actualidad se observa que en la población infantil en edad escolar se está produciendo un desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida basura y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Burgos (2007). Debido a estos aspectos, el tratamiento de los hábitos alimenticios y su promoción en edad escolar es un ámbito que cada vez está cobrando más importancia en las escuelas.

La alimentación es uno de los aspectos más influyentes en el desarrollo de los alumnos y en la creación de hábitos y estilos de vida saludables, respecto a estos hábitos y su importancia Macías, Gordillo y Camacho (2012) establecen que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, para lo cual es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

En la actualidad, encontramos diversas concepciones sobre la alimentación, siendo tratado de diferentes formas, como nombra Burgos (2007), por un lado la escuela tradicional trata la alimentación solo a través de las ciencias naturales, bajo el estudio académico fisiológico. Sin embargo, este tema también puede ser visto a través de enfoques globalizadores, con proyección social para potenciar la calidad de vida de los alumnos, apoyada en proyectos o propuestas de investigación.

Estos enfoques funcional y globalizador que se plantean permiten a los alumnos incorporar y aprender hábitos saludables, ya que, en la actualidad, según Macías *et al.* (2012) la importancia de adquirir estos hábitos viene dada de los diferentes factores que en los últimos tiempos tienen un papel importante como la falta de tiempo o dedicación

a la comida, o la publicidad. En conclusión, es importante que desde los colegios se promuevan actitudes críticas por parte de los alumnos para dotarles de una autonomía en la búsqueda de la salud.

Uno de los factores que conviene destacar es la capacidad de la escuela para alcanzar diferentes agentes de la población y del contexto del niño, lo cual favorecerá la promoción de hábitos de vida saludables tanto en el niño como en su entorno. Respecto a esto, Olivares, Snel, McGrann y Glasauer (1998) presentan que frente a la diversidad de factores ambientales que afectan la calidad de la alimentación, se considera que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte.

Los problemas alimenticios que hemos observado a nivel mundial hacen que el abordaje de la alimentación desde los centros escolares cobre gran importancia, como señala Burgos (2007) los problemas y alternativas en la alimentación justifican suficientemente la necesidad de tratarla como un tema de vital importancia en la educación en general y en primaria en particular, sobre todo si se tienen en cuenta algunos aspectos como la importancia de una alimentación equilibrada para un correcto desarrollo, la falta de una dieta y hábitos alimentarios saludables en muchos ambientes, etc.

Por otra parte, cabe destacar que el tema de la alimentación ha sido abordado desde las ciencias sociales y desde las ciencias exactas:

En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta. Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades Macías *et al.* (2012)

Además, estos mismos autores, defienden que los procesos que se han mencionado con anterioridad cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia:

- 1) Conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial

2) Establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia. Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida

En definitiva, la escuela debe dar respuesta a los problemas actuales, por lo cual, se debe incidir en la importancia de una ingesta regular de alimentos que proporcionen una variedad de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas) así como vitaminas, fibra y agua. Desde la escuela debemos tratar de dar respuesta a la problemática que está tanto en auge en la sociedad actual, y por eso, es un tema que debería de estar presente en todas y cada una de las programaciones que se planteen en la etapa de educación primaria. (Burgos 2007)

3.3.2. Aspectos a tener en cuenta sobre la alimentación en edad escolar

La alimentación en edad escolar, como se ha citado anteriormente, está relacionada con numerosos factores que influyen en la adquisición de hábitos alimenticios saludables. Concretamente, en cuanto a los factores o aspectos que debemos tener en cuenta en el aprendizaje o adquisición de hábitos saludables, Macías *et al.* (2012) defienden que intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela.

El principal factor de influencia sobre la alimentación y los hábitos de los niños, según Macías *et al.* (2012) son los padres, ya que tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con estos, la escuela juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud.

Se ha demostrado de los alumnos en edad escolar tienen que estar en buenas condiciones físicas y mentales para obtener un mejor rendimiento escolar. Abril, Rascón, Arenas, Bonilla, Hernández y Cuevas (2009) establecen que la falta de alimentos en cantidad y calidad, problemas de salud y un entorno físico inadecuado, producen un descenso en la atención y la capacidad de aprendizaje, produciendo bajo rendimiento escolar, lo que acaba llevando al abandono en muchos de los casos.

Como se ha señalado, los hábitos alimentarios pueden verse modificados debido a varios factores de diferente índole, Macías *et al.* (2012) los detallan. Entre los factores que pueden hacer que los hábitos alimentarios se vean modificados podríamos destacar la situación económica de la familia, la menor dedicación y tiempo para cocinar, la pérdida de autoridad de los padres, y sobre todo la publicidad televisiva que ha ido adquiriendo una gran influencia en los hábitos alimentarios de los niños desplazando a la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, siendo los niños los sujetos más susceptibles de influenciar.

Por su parte, Burgos (2007) presenta, en palabra de Thoulon-Page (1991) las necesidades alimentarias reales del niño en edad escolar y su posible distribución a lo largo del día y las comidas realizadas:

- El desayuno proporciona el 25% de las calorías.
- La comida del mediodía el 30%
- La merienda del 15-20%
- La cena del 25-30%

Como se ha comentado en varias ocasiones y, a modo de conclusión, el objetivo de la escuela debe ser crear ciudadanos autónomos en la gestión de su vida y su salud, tomando actitudes críticas sobre lo que se les presenta en diferentes contextos. Respecto a esto, Olivares *et al.* (1998) defienden que el propósito de la educación en nutrición en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar.

Esto se conseguirá abordando el tema de forma global, no en asignaturas concretas, sino tratarlo desde una perspectiva interdisciplinar, que es lo que hará que se combinen tanto conocimientos como actitudes para formar hábitos saludables de vida., Macías *et al.* (2012) añaden que las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable.

4. OBJETIVOS

En este trabajo de fin de grado se pretende proponer una propuesta didáctica para promocionar en el alumnado una serie de hábitos saludables de alimentación y actividad física, haciéndoles conocedores de la importancia en la salud de estos dos factores.

A través del proyecto de intervención que se presentase pretende que los alumnos alcancen principalmente uno de los objetivos generales del área que se establecen en la Orden del 16 de junio de 2014, donde se integra la normativa curricular de Educación Primaria de Aragón, centrándonos en este caso en el 6º de Primaria.

- Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.

En cuanto a los objetivos específicos del proyecto serían los siguientes:

1. Conocer los diferentes tipos de alimentos y nutrientes.
2. Conocer hábitos saludables alimenticios y de actividad física.
3. Saber qué es una dieta equilibrada.
4. Reflexionar sobre el sedentarismo.
5. Identificar qué hábitos tenemos y saber qué cambios realizar.
6. Valorar la actividad física como un medio para el tiempo libre.
7. Presentar lo aprendido en el proyecto.
8. Desarrollar la capacidad de trabajar en grupo y aceptar otras propuestas.

5. METODOLOGÍA

5.1. Procedimiento

Una vez presentado el marco teórico del trabajo así como los objetivos que se persiguen, resulta de vital importancia tener en cuenta los aspectos metodológicos que intervienen en el proceso.

En el Real Decreto del 16 de Junio de 2014, donde se detalla el currículo de Aragón, se detalla que la metodología “constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el docente cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje.” Con facilitar los procesos de aprendizaje se refiere a estimular y producir experiencias en los alumnos que les hagan utilizar los recursos que van adquiriendo. De este modo, con estas experiencias, creamos situaciones reales en las que los alumnos deben aplicar lo que ha aprendido.

Además, la forma de actuar del docente en el aula, también según el currículo de Aragón, es un “agente determinante en el grado de implicación de su alumno en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura”, los cuales, eran los objetivos principales de este proyecto. Esto se entiende como el estilo docente, que es la forma de generar estos ambientes y experiencias por parte del profesor para crear situaciones de aprendizaje que puedan ser aprovechadas por los alumnos y aplicarlas en otros contextos.

La metodología didáctica presentada en este proyecto es fundamentalmente activa y participativa, dirigida a la socialización con los compañeros en busca del logro de los objetivos. De este modo, durante las sesiones se crean actividades que motiven a los alumnos y capten su interés, esto se trata de conseguir de diferentes formas.

En primer lugar cabría destacar la presencia del aprendizaje cooperativo, durante casi todo el proyecto, donde los alumnos resuelven tareas de forma conjunta para lograr un objetivo común. En muchas sesiones los alumnos van a trabajar en grupos, donde tienen que coordinarse y trabajar juntos para conseguir un tipo de información concreta, para aprenderla, tratarla, y explicarla a sus compañeros, de forma que en la mayoría de sesiones, se produce un aprendizaje de igual a igual es decir, son unos alumnos, los que aprenden gracias a la ayuda de otros, lo que facilita la comprensión de los elementos del proyecto y la adquisición de hábitos y acciones en otras situaciones reales del contexto del niño. No obstante, durante alguna sesión, en momentos puntuales donde es necesario y los aspectos a trabajar deben ser más concretos, también encontramos otros estilos de enseñanza como puede ser el descubrimiento guiado, donde el docente da unas indicaciones que los alumnos deben ir siguiendo con la finalidad de alcanzar el objetivo de la sesión.

Como se ha comentado, aspectos como la socialización o la actitud participativa son dos de los valores principales que se trabajan en el proyecto, pero, por otra parte, también es importante destacar la importancia del fomento de la autonomía de los alumnos como, por ejemplo, en lo referente a la reflexión acerca de las actitudes propias a de las familias y la adquisición o toma de conciencia de los elementos tratados durante el proceso. En este aspecto, también se debe de tratar de apoyar la adquisición de conceptos de los alumnos tanto desde el centro, como con la participación de las familias. Esto hará que el alumno se encuentre más motivado respecto al tema y con un creciente interés sobre él.

Esta forma de favorecer la participación y autonomía de los alumnos para que el proyecto tenga éxito coincide con la idea de autores como Julián y Peiró (2015) quienes afirman que para que la propuesta sea eficaz es necesario:

- Proponer tareas didácticas que promuevan la autonomía de los niños.
- Crear un ambiente agradable y positivo con el objetivo de provocar experiencias placenteras
- Plantear actividades participativas y activas que supongan un reto y que se adapten al ritmo de aprendizaje del alumnado

5.2. Tipo de estudio y participantes

El estudio que se presenta, como se ha comentado, se trata de un proyecto de intervención basado en la promoción de hábitos saludables desde el ámbito de la EF.

Esto permite que desde nuestro área seamos capaces de abordar un tema de creciente importancia en la actualidad y que se presenta de vital importancia para el presente y el futuro de los alumnos, los cuales se busca que tomen conciencia de su importancia y adquieran hábitos saludables de vida.

Este proyecto está dirigido hacia los últimos cursos de Educación Primaria, aunque el docente es quién debe tomar decisiones acerca del proyecto en cuanto a la adaptación al contexto propio de cada centro, así como al nivel de aprendizaje de los alumnos, pudiendo adaptarse para llevarse a cabo en algún curso inferior.

5.3. Temporalización

En este apartado se muestra la secuenciación de las sesiones programadas, con la finalidad de organizar y distribuir cada una de ellas. El proyecto se lleva a cabo durante ocho semanas, es decir, se realiza una sesión por semana. La causa de realizar una sesión por semana y la duración del proyecto tiene que ver con el proceso de adquisición de hábitos y cambios en la vida de los alumnos, ya que al ser un proyecto que abarca dos meses, es un periodo de tiempo adecuado para que los propios alumnos sean conscientes de su progreso y de los avances que consiguen.

A continuación se muestra la temporalización de las sesiones del proyecto:

PROYECTO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES		
SESIÓN	TÍTULO	CONTENIDO
SESIÓN 1	Presentación del proyecto	Presentación del proyecto, responder cuestionarios y preparar el cartel del proyecto.
SESIÓN 2	Conozco los alimentos	Investigaremos sobre los diferentes tipos de alimentos
SESIÓN 3	Mi dieta	Se ve un video sobre hábitos alimenticios y cada alumno prepara su propia dieta saludable.
SESIÓN 4	Hábitos de salud	A partir de un vídeo y una investigación sobre hábitos saludables se realizan unos glosarios sobre hábitos y se prepara una encuesta para las familias.
SESIÓN 5	Decálogo saludable	Divididos en grupos, se

		prepara un decálogo de normas saludables que sirve como contrato que deben firmar alumnos y familias.
SESIÓN 6 SESIÓN 7	¿Qué hemos aprendido?	<p>En estas dos sesiones, por grupos, se llevará a cabo el mural final del proyecto, donde se representarán los aspectos más importantes trabajados en el proyecto.</p> <p>Se vuelven a realizar los cuestionarios y se compara con el primero.</p> <p>Se prepara la última sesión.</p>
SESIÓN 8	Fiesta final	Se acuerda un periodo de tiempo durante el horario para realizar una celebración ya sea con otro curso o con familiares, donde se presenta el proyecto y se hacen actividades como juegos, concurso de zumos saludables, etc.

6. RECURSOS

Para la realización del proyecto necesitamos diversos materiales y recursos para poder llevarlo a cabo. Estos recursos son de diferente tipología, siendo de espacio, materiales o humanos, los cuales se detallan a continuación:

-Espacio:

El proyecto en su totalidad se va a desarrollar en un aula, ya que se necesitan diversos materiales que encontramos en ella. Además favorece el trabajo en grupo y de investigación. Además del aula, se podrá utilizar el pasillo del centro para colgar aspectos del proyecto.

-Recursos materiales:

En cuanto a los recursos materiales vamos a utilizar sobre todo los ordenadores y el proyector para servir a los alumnos de oportunidades para su proceso de descubrimiento e investigación acerca de los contenidos que vamos a trabajar. Además utilizaremos todo tipo de material como pinturas, tijeras, pegamentos, revistas, etc. Para producir las diferentes creaciones durante el proyecto.

-Recursos humanos:

En cuanto a los recursos humanos con los que se cuenta para el proyecto se encuentran el grupo clase de 6º y el maestro de Educación Física. Para la sesión final del proyecto se puede contar con el tutor del otro grupo al que se presenta el proyecto de forma detallada y con el que se comparte esta sesión.

7. SESIONES

Las sesiones que se presentan tienen una preparación previa que concuerda con los objetivos que buscan lograrse en cada una de las sesiones, así como favorecer actividad o situaciones en las que el aprendizaje de los alumnos sea significativo y funcional.

Se ha tenido en cuenta también el curso al que va dirigido, adaptándose a objetivos y contenidos del curso. El proyecto está preparado para desarrollarse durante varias semanas con una sesión a la semana, durante la clase de Educación Física, lo cual favorece un proceso de asimilación y cambio en las actitudes de los alumnos que debería verse al final del proyecto.

En los anexos se adjuntan las propias sesiones y su desarrollo. En ellas se detallan los objetivos, contenidos y recursos de cada sesión, así como el nombre y número de cada una, seguido de su desarrollo y en alguna de ellas, observaciones para el docente. En la mayoría de las sesiones se lleva a cabo una estructuración similar, que se basa en una pequeña introducción o repaso con el objetivo de iniciarse en la sesión y recordar lo

necesario de anteriores, para pasar posteriormente a la parte principal en la que se trabajan los contenidos de la sesión.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Con el proyecto presentado se pretende dar respuesta a las necesidades de todos los alumnos, ofreciendo una propuesta inclusiva que favorezca la participación activa en todas las tareas por parte de todos ellos. Es importante que este tipo de proyectos puedan llegar al mayor número de alumnos posible para alcanzar los objetivos de promoción y adopción de los hábitos saludables que se buscan con el proyecto. Para ello, debemos tener en cuenta las diferentes dificultades que pueden presentar los alumnos en el aula y la forma en que se van a solucionar para que todos sean capaces de participar en el proyecto.

Al no presentarse actividades propiamente físicas, en las que se exige la realización de alguna actividad física concreta durante los alumnos, la atención adoptada en este proyecto debe estar orientada a favorecer la comprensión y participación de todos los alumnos, ya que haciendo partícipes a todos es la mejor forma de lograr lo que se busca.

En este proyecto vamos a tratar de favorecer la comprensión de los aspectos de las sesiones por parte de los alumnos que tengan más dificultades, como pueden ser alumnos extranjeros que aún no dominen el idioma o algunos alumnos cuyo ritmo de aprendizaje sea menor. Para ello se utiliza el trabajo en grupo, los cuales el docente debe crear de forma intencionada, para que en los grupos haya alumnos de diferentes niveles de aprendizaje, lo que ofrece la posibilidad de que en el propio grupo, este tipo de alumnos ayude a mejorar la comprensión y participación del resto de su grupo.

De todas formas, a la hora de aplicar el proyecto en un contexto concreto, el docente debe tener en cuenta para el desarrollo de las sesiones, creación de grupos, etc. Las diferentes características especiales de su grupo, para poder adaptar las agrupaciones y el proceso al nivel de aprendizaje y la dinámica de trabajo del grupo.

En definitiva, las metodologías activas y participativas permiten incluir aspectos en la propuesta como la socialización, la integración y la participación de todos los alumnos, lo que favorece también una actitud positiva hacia la diversidad por parte de los discentes.

9. EVALUACIÓN

La evaluación del proceso supone una comprobación, valoración y reflexión sobre los diferentes elementos que componen el proyecto y el grado de aprendizaje que los alumnos van adquiriendo, no tratando de buscar una calificación, sino un análisis del proceso de aprendizaje de los alumnos y su progresión.

También nos va a permitir obtener información del proyecto, ya sea metodológica, de diseño didáctico, etc. Para poder evaluar todo esto, la principal técnica utilizada es la observación sistemática por parte del docente, con un registro anecdótico, presentado a continuación, donde el docente, a lo largo de las sesiones, tomará nota de actitudes o situaciones que se presenten a lo largo del proyecto y que sea conveniente recordar.

Tabla 1. Registro anecdótico del docente.

ALUMNO:
FECHA:
SESIÓN:
GRUPO:
OBSERVACIONES:

Por otro lado, para evaluar el proceso de adquisición de un estilo de vida saludable, principal objetivo del proyecto, así como sus consecuencias en los alumnos, se utilizará un cuestionario (presentado en los anexos) a modo de autoevaluación que los alumnos realizarán en la primera y última sesión del proyecto, de esta forma, son ellos mismos los que son capaces de observar si se han producido cambios en su rutina o no, conociendo así el grado de logro de los objetivos del proyecto. Al realizarse al principio y al final del proyecto, damos tiempo a los alumnos a cambiar sus rutinas y se da la

oportunidad de que sean ellos mismos los que observan sus propios cambios, favoreciendo así la continuidad de estos hábitos.

Por otra parte, para el final del proyecto, el docente evaluará la consecución de diferentes objetivos por parte de los alumnos mediante una hoja de registro numérico, el docente se basará en las actuaciones e intervenciones de los alumnos durante las sesiones, ayudándose del registro anecdótico, para determinar el grado de comprensión del proyecto y su importancia, así como su participación activa y adecuada a lo largo de todo el proyecto.

Tabla 3. Hoja de registro numérico

ALUMNO:	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Adquiere una actitud participativa en las sesiones						
Reconoce la importancia de adquirir un estilo de vida saludable						
Conoce los efectos de la actividad física en la salud						
Valora la importancia de una alimentación saludable						
Muestra interés por el proyecto y las actividades que se plantean						

Por último, otro aspecto referente a la evaluación es la importancia de realizar la evaluación del proceso desde dos perspectivas. Como se ha señalado, se produce una evaluación del propio proceso y sus objetivos por parte del docente y del alumnado, pero, de la misma forma, es una buena idea el presentar un pequeño documento a los alumnos, en el cual, anónimamente, deben anotar los aspectos que crean oportuno. De esta forma pueden evaluar tanto el proyecto y su diseño didáctico como la práctica

docente, ello nos permitirá conocer la opinión y punto de vista de los alumnos, para poder realizar cambios en el proceso o añadir algunos aspectos para posibles futuras aplicaciones del proyecto.

De manera complementaria, este proyecto de intervención también podría ser evaluado de forma experimental adoptando un diseño longitudinal con un pre-test y post-test incorporando un grupo de control y otro grupo experimental, el cual nos permitiera valorar significativamente el posible efecto del mismo a través de una comparación de medias de los resultados. Asimismo, cabe mencionar la posible inclusión de otras variables como motivación, autoconcepto físico o, incluso, la percepción de bienestar entre el alumnado destinatario del proyecto de intervención enunciado en el presente trabajo.

10. RESULTADOS ESPERADOS

Como se había comentado con anterioridad, con este proyecto se pretende proponer una propuesta para que los alumnos adquieran una serie de hábitos saludables de alimentación y actividad física, conociendo su relación con la salud.

En relación también con el objetivo general de Educación Física número 5, se busca que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.

Es decir, tras este proyecto, se espera que todos los alumnos que desarrollen el proyecto sean conscientes de la importancia de la alimentación y la actividad física en la salud de las personas. Además, no solo se espera de los alumnos el conocimiento de estos factores, sino que conozcan indicaciones o actuaciones concretas que se deben llevar a cabo, así como las no beneficiosas para ellos.

Pero el resultado que se espera tras el proyecto no es el simple conocimiento de estos elementos, sino que el principal aspecto que se busca es que los alumnos tomen conciencia de la importancia de estos elementos y sean capaces de introducir los cambios necesarios en sus vidas para mejorar su salud, y, de esta forma, conseguimos que los alumnos lleven a cabo la gestión de su tiempo libre de forma autónoma, lo cual favorecerá que continúen realizando esto en sus vidas futuras.

Para favorecer todo esto, se espera que tanto la comunidad educativa como la familia jueguen un papel importante en la motivación respecto al tema y el proyecto, ya que a los alumnos les va a ser de mucha ayuda el ver que con lo que está trabajando en clase, le sirve para mejorar su vida y la de su familia, lo cual aumentará su interés por el tema, y en consecuencia, su aprendizaje final.

11. CONCLUSIONES

Para concluir con el trabajo, me gustaría presentar una pequeña reflexión sobre todo lo presentado con anterioridad.

Hoy en día, nuestra sociedad está en continuo cambio, tanto las formas de pensar, como de vivir o de trabajar..., y todo esto viene dado por los continuos avances que se desarrollan y la cantidad de información de la que disponemos.

Estos avances han hecho que en los últimos años se faciliten nuestras vidas, en la mayoría con elementos que disminuyen nuestros esfuerzos, hasta el punto de poder “vivir”, prácticamente, desde el sofá de casa. Pero es en este punto donde debe nacer una preocupación por la creciente ausencia de actividad física y sedentarismo, causantes de enfermedades no transmisibles.

En la actualidad, el modelo de ocio de niños y adolescentes ha cambiado, y se ha reducido en gran medida la actividad física realizada por estos, desembocando en un empeoramiento de la salud individual y colectiva. Por ello, desde la escuela es necesario que actuemos si queremos una sociedad en el futuro que goce de una buena salud, y para ello debemos desarrollar actuaciones que puedan revertir estos hechos, no solo en los niños, sino en la sociedad. Los educadores somos uno de los principales modelos de los niños, por ello, partiendo de nosotros mismos, debemos tener actitudes que predispongan a los alumnos a unos hábitos de vida saludables.

Además, cabe destacar por otra parte, la necesidad de colaboración entre todos los agentes del contexto de los niños, y al fin y al cabo, toda la sociedad, para cambiar las rutinas y los hábitos de vida que se observan en los últimos tiempos, solo de esta forma, los alumnos se convertirán en adultos responsables en la gestión de su actividad física y alimentación, desembocando en el disfrute de una buena salud.

Con todo ello, el proyecto de intervención realizado, espero sirva para ayudar a otros profesionales de la docencia en la aplicación o creación de este tipo de proyectos, que permita el aprendizaje por parte de todos los alumnos, impulsado hábitos de actividad física y alimentación, y consiguiendo la adquisición de actitudes en los alumnos que les permitan ser autónomos en la gestión de su vida y su salud.

11.1. Limitaciones del estudio

Las principales limitaciones que surgen de este estudio tienen que ver con la imposibilidad de saber o comprobar el efecto real que va a tener en la escuela. Al ser un proyecto, no podemos determinar el grado de funcionamiento que va a alcanzar, o si se logran los objetivos establecidos, para poder ver si es adecuado o si es necesario introducir modificaciones en algún aspecto.

De este modo, como se ha comentado, la primera limitación que se presenta es que es necesaria la aplicación del proyecto para conocer su efecto real y compararlo con el esperado, con el objetivo de poder mejorar el proyecto para futuras aplicaciones.

Otro aspecto destacable que se observa en la aplicación del proyecto es la limitación a los últimos cursos de la etapa de Educación Primaria, ya que los cursos anteriores no han alcanzado todavía un nivel de aprendizaje adecuado para su desarrollo.

No obstante, esto no quiere decir que un proyecto de esta tipología no se puede realizar en cursos anteriores, sino que el proyecto necesitaría una adaptación a cada curso en el cual se quiera llevar a cabo, ya sea en la simplificación de las sesiones del proyecto o de los contenidos que se desarrollan para alcanzar los objetivos, lo cual sería una buena idea, ya que de esta forma los alumnos realizan varios proyectos de este tipo a lo largo toda su etapa escolar. Esto es algo que se comentará también a continuación en las perspectivas de futuro e implicaciones prácticas.

Por último, otro aspecto que se presenta como limitación del presente estudio tiene que ver con las posibles diferencias que pueden tener los contextos de los centros, las cuales afectan principalmente a cuestiones sociales y económicas, lo cual tendrá relación con el nivel de motivación colaboración de alumnos y familias en el centro.

Asimismo, dentro de un mismo contexto de centro, podemos encontrar grandes diferencias personales y contextuales de unos alumnos a otros dentro del mismo centro o incluso el mismo grupo. De ahí nace la importancia de realizar un análisis previo al proyecto con el objetivo de adaptar contenidos y sesiones para buscar el mayor grado de logro de los objetivos por parte de los alumnos a lo largo del proceso.

11.2. Prospectivas de futuro

En cuanto a las prospectivas de futuro del presente estudio, en primer lugar cabría destacar la posible aplicación de diseños experimentales longitudinales con la realización de pretest (antes) y un postest (después) con un grupo de control y otro experimental para, de este modo, conocer el posible efecto significativo de éste.

De la misma forma, sería interesante introducir otras variables en el estudio que puedan ser relevantes en torno al concepto de salud y la adquisición de hábitos saludables. Algunas de estas variables podrían ser la motivación tanto de alumnos y familias respecto a ello, el autoconcepto físico de los alumnos o su bienestar, la relación del género con los niveles de actividad física y salud, u otros aspectos más generales como el tipo de colegio en el que se lleva a cabo la intervención o el nivel socioeconómico y educativo de las familias del centro.

Además, otro aspecto que podría ser importante en las prospectivas de futuro del estudio sería poder desarrollar la intervención en diferentes centros para poder analizar las diferencias en los resultados que se presenten pudiendo conocer así las variables que afectan a los niveles de salud en los alumnos en etapa escolar.

Otro aspecto destacable es el adaptar la intervención a otros cursos inferiores del centro, para tener la posibilidad de comenzar desde los primeros cursos con este tipo de proyectos para que los alumnos se familiaricen con estas estrategias didácticas y les facilite la comprensión de los contenidos a lo largo de los siguientes cursos.

De la misma forma, sería interesante poder atender a otras etapas educativas de la vida académica como ESO, Bachillerato, o incluso Grados de Formación para conocer la variación en los niveles de salud y actividad física a lo largo de la vida formativa de los alumnos.

11.3. Implicaciones prácticas

El objetivo de promover en los alumnos actitudes y sentimientos que les conduzcan a la autonomía y gestión de su tiempo libre, realizando actividad física y llevando a cabo un estilo de vida saludable, no es algo que pueda conseguirse realizando un proyecto de forma aislada en todo el periodo escolar, sino que debe ser un continuo de proyectos y tratamientos de la salud en el centro para poder realizar una verdadera Educación para la salud. Por ello, el diseño de programas de intervención por medio de la Administración o especialistas en el tema puede desembocar en verdaderas guías de intervención a llevar a cabo no sólo en las clases de Educación Física sino, de manera conjunta, reflejado en proyectos de centro para todo el alumnado desde la etapa de Educación Primaria.

Las implicaciones prácticas de este trabajo buscan que se introduzcan unas estrategias didácticas a lo largo de toda la etapa escolar que conduzcan hacia la autonomía de los alumnos respecto a la gestión de su vida y a sentirse eficaces en el tratamiento de su salud.

Es necesario que, a lo largo de las diferentes etapas que viven los alumnos, se haga hincapié en estos aspectos relacionados con la salud, siendo la única forma de crear hábitos y rutinas que los alumnos adopten y se puedan mantener en el tiempo. En definitiva, podríamos decir que el trabajo conjunto de todos los profesionales del centro y el contexto del niño, juegan un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables.

A modo de conclusión, como se ha comentado, este tipo de programas de intervención llevados a cabo por profesionales e impulsados por la Administración y los centros educativos contribuyen a la formación integral de los alumnos, haciendo énfasis en los aspectos socioafectivos de éstos, logrando así un proceso de aprendizaje significativo que les permita su transferencia a la vida real.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, A., Murillo, B., Clemente J., Zaragoza, J. y Generelo., E. (2015) *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* Federación

Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).

Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34946>

Abril E., Rascón C., Arenas L., Bonilla P., Hernández H., Bahena S. (2009) *Promoción de hábitos alimentarios saludables en una escuela primaria de Hermosillo, México*. Revista de Salud Pública y Nutrición. México.

Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2009/spn091c.pdf>

Ivette M., Lucero S., Camacho R. (2012) *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Universidad Autónoma del Estado de México, México. Recuperado de:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en

Aibar, A., Julián, José A., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., Bois, J., (2015) *Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física*. Revista de Psicología del Deporte. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639018>

Ardila, R. (2003) *Calidad de vida: una definición integradora*. Revista Latinoamericana de Psicología. Bogotá, Colombia. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

Burgos N. (2007) *Alimentación y nutrición en edad escolar*. Revista Digital Universitaria. Huelva. Recuperado de:

http://www.ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/1252/abril_art23_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Casado C., Alonso N., Hernández V., Jiménez R. (2009) *Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución*. Revista Pediatría de Atención Primaria. Madrid. Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000200003

Castillo I., Balaguer I. y García-Merita M. (2007) *Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género*. Revista de Psicología del Deporte. Recuperado de:

<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n2/19885636v16n2p201.pdf>

- Cornejo-Barrera J., Llanas-Rodríguez J., Alcázar-Castañeda C. (2008) *Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños*. Boletín Hospital Infantil de México. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600017
- Devís J. (2000) *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde
- Devís J., y Peiró C. (1992) *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE. 2º edición.
- Gil P., Cuevas R., Contreras R. y Díaz A. (2012) *Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo*. Universidad de Castilla la Mancha (España) y Universidad de Murcia (España). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3994659>
- Julián, J. A. y Peiró, C. (2015). *Los modelos pedagógicos en Educación Física: un enfoque más allá de los contenidos curriculares*. Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física, (50), 9-15. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5258497>
- Lalonde, M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians*. Minister of National Health and Welfare. Recuperado de: <http://www.phacaspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>
- Olivares S., Snel J., McGrann M. y Glasauer P. (1998) *Educación en nutrición en las escuelas primarias*. FAO. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/X0051t/X0051t08.pdf>
- OMS. Carta Magna 1946. Recuperado de: <https://www.who.int/governance/eb/constitution/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (1998) *Promoción de la salud*. Glosario. Ginebra. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=69079DE5C73A486BCB909CC9DCE65938?sequence=1
- Ortega, P. (2013). *Educación Física para la salud*. Barcelona: INDE
- Perea, R. (2004). *Educación para la Salud. Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-F118F1B1-20B0-6C6D-8F91-9988F26282B4/Documento.pdf>

- Perea, R., López, E., Limón, R. (2011) *Educación para la salud y calidad de vida*. Ediciones Días de Santos. Madrid. Recuperado de: <https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788499690087.pdf>
- Prieto M. (2011) *Actividad física y salud*. Granada. Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Programa Perseo (2007). *Guía de actividad física y salud para familias*. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_a_actividad_fisica.pdf
- Quintero, J.L. (2007). *TEORÍA DE LAS NECESIDADES DE MASLOW*. Recuperado de: http://files.franklin-yagua.webnode.com.ve/200000092-e266ae35e3/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf
- Rodríguez, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE.
- Romero T. (2009) *Artículo de revisión. Hacia una definición de Sedentarismo*. Santiago de Chile. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000300014
- Rué L., Serrano M. (2014) *Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela*. Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/49164/1/631241.pdf>
- Sánchez-Ojeda M. y De Luna-Bertos E. (2015) *Hábitos de vida saludable en la población universitaria* Facultad de Enfermería de Melilla. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Granada. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
- Torres I., Beltrán F., Barrientos C., Lin D., Martínez G. (2008) *Artículo de revisión. La investigación en Educación para la Salud. Retos y perspectivas*. Revista médica de la Universidad Veracruzana. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2008/muv081f.pdf>
- Toscano W. y Rodríguez L. (2008) *Actividad física y calidad de vida*. Departamento de Derecho y Ciencia Política (UNLAM). Recuperado de: http://redmarka.net/ra/usr/3/484/hologramatica_n9_v1pp3_17.pdf

- Valadez I., Villaseñor M., Alfaro N. (2004) *Educación para la Salud: la importancia del concepto*. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/1/001_Red_Valadez.pdf
- Vidarte J., Álvarez, C., Sandoval, C., Alfonso, M. (2011) *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Villar M. (2011) *Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención*. Lima. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172011000400011&script=sci_arttext&tlng=en

ANEXOS

ANEXO N°1: CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Responde las siguientes preguntas:

1. Rodea cuales de estos alimentos sueles llevar al recreo:

Bollería o galletas – Bocadillo – Fruta – Zumo o batidos – otros:

2. ¿Con qué frecuencia comes fruta?

Todos los días – Cada 2-3 días – 1 a la semana – 1 al mes – Nunca

3. ¿Por qué es importante comer fruta para la salud?

4. ¿Cuántas veces a la semana sueles comer pizzas, hamburguesas, etc?

Todos los días – 3-4 a la semana – 1-2 a la semana – 1-2 al mes – Nunca

5. ¿Crees que llevas una dieta equilibrada? Justifícalo.

6. ¿Cómo vas al colegio habitualmente?

Coche – Bici – Bus – Andando

7. ¿Qué actividades haces en tu tiempo libre?

TV – Jugar al aire libre – Deporte – Videojuegos – Deberes y tareas escolares – Leer

Otros:

8. ¿Cada cuánto tiempo haces actividad física sin contar EF (aproximadamente)?

Nunca – 1 día a la semana – 3 o más días a la semana

Y... ¿por qué lo haces?

9. *¿Cuánto dedicas a la TV o videojuegos al día?*

Nada – 30 min / 1 hora – Más de 1 hora – Más de 3 horas

10. *Es importante la actividad física para gozar de una buena salud? ¿Por qué?*

11. *En resumen ¿Qué crees acerca de tu salud?*

- Debo mejorar mucho, no estoy sano.
- Estoy sano, aunque podría mejorar.
- Me encuentro muy sano.

ANEXO N°2: DESARROLLO DE LAS SESIONES



SESIÓN 2

CONOZCO LOS ALIMENTOS

OBJETIVOS

- Conocer los tipos de alimentos y nutrientes
- Presentar la información obtenida

CONTENIDOS

- Tipos de alimentos y nutrientes
- Búsqueda y transmisión de información

MATERIAL

- 1 o 2 ordenadores por grupo

METODOLOGÍA

- Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado, trabajo colaborativo y aprendizaje recíproco
- Aprendizaje cooperativo

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Información inicial (15´): Se presentan unas imágenes sobre los diferentes tipos de alimentos que debe haber en nuestra dieta.

-Parte principal (30´): Se forman los 4 grupos y a cada uno de ellos se le atribuye un tipo de nutriente de los que hemos presentado (GRASAS, PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO y VITAMINAS-SALES MINERALES).

Cada grupo de alumnos debe informarse y conocer lo que les ha tocado, para preparar una presentación que se expondrá al final de la sesión frente a los demás grupos. Para el modelo de la presentación se da libertad a los alumnos, así como el uso de algún soporte.

-Parte final (15´): Los grupos, siguiendo un orden aleatorio, presentan sus producciones a los compañeros.

OBSERVACIONES

Durante las presentaciones, el docente puede ir realizando preguntas sobre las presentaciones para corroborar sobre la atención y comprensión de los alumnos

SESIÓN 3

MI DIETA

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los hábitos saludables alimenticios
- Elaborar un menú saludable

CONTENIDOS

- Hábitos saludables alimenticios
- La dieta equilibrada

MATERIAL

- Proyector

METODOLOGÍA

→ Estilo de enseñanza: Asignación de tareas y trabajo colaborativo

→ Aprendizaje cooperativo

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Información inicial (15´): la sesión comienza con la reproducción de un vídeo de Youtube sobre hábitos saludables llamado “Promoviendo hábitos de alimentación saludables”. Al terminarlo, se produce una reflexión sobre el vídeo y la importancia de una dieta equilibrada

-Parte principal (35´): Se trabaja en los mismos grupos de la sesión anterior y deben preparar una dieta equilibrada para 1 semana, con desayuno, comida y cena, teniendo en cuenta los aspectos de la sesión anterior y de ésta. Antes de comenzar los alumnos deben reflexionar sobre sus dietas, y pensar si deberían cambiar algo.

Al finalizar, se comentarán los diferentes menús por si hubiera que cambiar o corregir alguna parte de alguno de ellos.

Para aumentar la motivación de los alumnos, al finalizar la clase, los alumnos se podrán llevar algún menú para sus casas y aplicarlo con sus familias.

OBSERVACIONES

El docente debe conducir el debate hacia la reflexión sobre la importancia de una dieta equilibrada y unos buenos hábitos alimenticios.

SESIÓN 4

HÁBITOS DE SALUD

OBJETIVOS

- Conocer diferentes hábitos de salud
- Conocer el sedentarismo

CONTENIDOS

- Sedentarismo y actividad física
- Hábitos para la salud

MATERIAL

- Proyector

METODOLOGÍA

→Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Información inicial (15-20'): Se visualiza un vídeo sobre sedentarismo y actividad física llamado “¿Hasta dónde puede llegar la obesidad y el sedentarismo?”

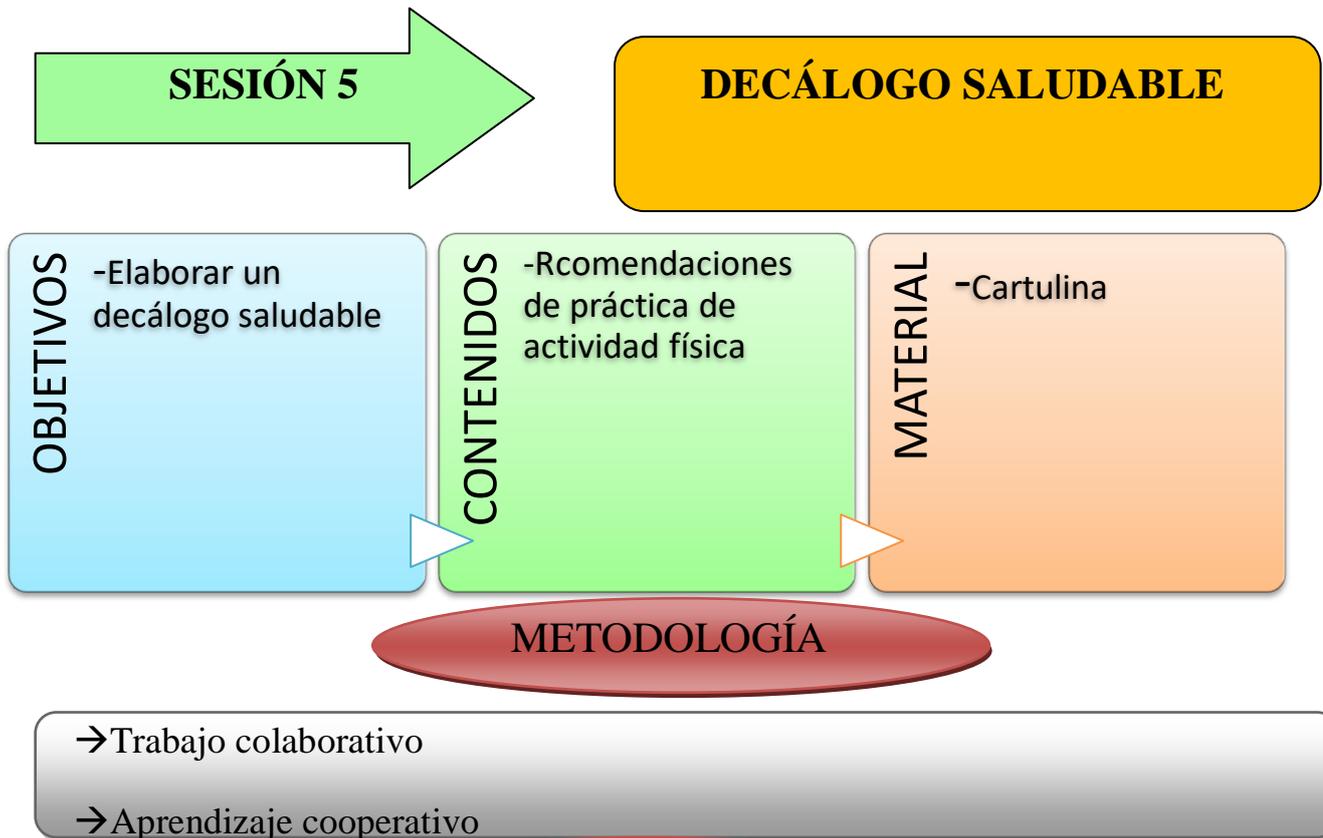
-Parte principal (35-40'): Tras el vídeo, se realiza una lluvia de ideas sobre recomendaciones o hábitos saludables que deberíamos seguir y cada alumno hace una reflexión escrita de 5 líneas sobre su día a día y lo que debería cambiar.

Tras esto, se les plantea a los alumnos la preparación de un carnet por puntos saludable, el cual será válido hasta que termine el proyecto y cada alumno irá sumando puntos o perdiendo, según sus acciones. Los alumnos que más puntos saludables obtengan durante este periodo serán premiados al final del proyecto.

→Acciones que otorgan puntos: 2 puntos (ir en bici o andando al colegio, hacer deporte por la tarde, traer fruta para almorzar) 1 punto (no utilizar el ascensor, salir de paseo)

→Acciones que restan puntos: -3 puntos (más de 1 hora de TV o consola) -2 puntos (ir en coche al colegio, traer chuches o bollería al almuerzo) -1 punto (Usar el ascensor, no jugar en el recreo)

Por último, entre maestro y alumnos, se prepara una encuesta sobre actividad física y salud que deben pasar a sus familiares y para analizarla en la siguiente sesión.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Información inicial (15´): se comienza recordando entre todos lo tratado en la sesión anterior sobre los hábitos alimenticios y de actividad física, sobre el carnet de puntos, etc. Y se les plantea a los alumnos el objetivo de la sesión.

-Parte principal (35´): En esta ocasión se va a realizar un decálogo de normas saludables de la clase que deberá ser respetado.

Los alumnos se sitúan de nuevo en los grupos, cada grupo con un tema del cual debe sacar varias normas. 2 de estos grupos deberán buscar normas sobre hábitos saludables de actividad física y 2 de ellos normas acerca de hábitos alimenticios.

Cada grupo debe escribir 5 normas de su tema, las cuales se pondrán en común, combinando unas con otras, y decidiendo las más importantes para acabar teniendo 10 normas finales, 5 relacionadas con la actividad física y otras 5 con la alimentación, habiendo en el decálogo normas de cada uno de los grupos, haciendo partícipes a todos los alumnos.

Tras esto, se pasa a analizar las encuestas que los alumnos han pasado a sus familias, de las cuales vamos a extraer los hábitos perjudiciales que más se repiten. A partir de ahí cada alumno debe preparar un contrato que debe firmar él y su familia, implicando así a las familias en el proceso de aprendizaje y asimilación de los alumnos.

SESIÓN 6

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

OBJETIVOS

-Preparación del mural final del proyecto

CONTENIDOS

-Resumen de lo aprendido en el proyecto.

MATERIAL

-Papel de mural
-Tijeras
-Cartulina

METODOLOGÍA

→ Trabajo colaborativo y creativo.

→ Aprendizaje cooperativo

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Información inicial (10´): Con esta sexta sesión comenzamos a trabajar en el mural final del proyecto, el cual se colgará en las paredes del colegio para que sea visible para todos los docentes y compañeros y poder transmitir lo aprendido, para realizarlo van a disponer de una sesión y media.

-Parte principal (40-45´): De nuevo, los alumnos van a estar divididos en los cuatro grupos, y cada uno de ellos va a tener una tarea distinta para preparar el mural.

Un grupo se encargará de preparar una pirámide alimenticia, en la que se representarán, pegarán o dibujarán los diferentes alimentos y la asiduidad con que deben comerlos.

El segundo grupo deberá ilustrar, de forma creativa, las consecuencias negativas del sedentarismo y la forma en que debemos actuar respecto a la actividad física y nuestro tiempo libre.

Otro grupo será el encargado de preparar una “diana de los alimentos” en la que situarán en el centro los tipos de alimento más importantes y que más presentes deben estar en nuestras dietas.

Por último, el cuarto grupo será el encargado de preparar la parte restante del mural en la que plasmarán algunas recomendaciones de hábitos saludables, pudiéndose ayudar del decálogo de la clase, por ejemplo.

SESIÓN 7

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

OBJETIVOS

- Acabar el mural de fin de proyecto
- Completar los cuestionarios
- Preparar la fiesta final del proyecto

CONTENIDOS

- Presentación de las ideas aprendidas
- Preparación de la sesión final
- Comparación de cuestionarios de actividad física

MATERIAL

- EL necesario para acabar el mural.

METODOLOGÍA

→ Trabajo colaborativo y estilo creativo

→ Aprendizaje cooperativo

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Parte principal (30´): En primer lugar, el primer objetivo de esta sesión es que los alumnos sean capaces de terminar el mural, dejándolo listo para ser colgado.

La siguiente parte de esta sesión será la realización de los cuestionarios completados en la primera sesión, con el objetivo de que los alumnos comparen sus resultados y opiniones de esta sesión con las del principio del proyecto, con el objetivo de que sean conscientes de si ha cambiado algo sobre su visión de la salud

-Reflexión final (20´): Para finalizar, se realiza una reflexión común sobre los cambios que hayan observado en los cuestionarios o simplemente los cambios que hayan notado en sí mismos o en su forma de pensar, con el objetivo de que se mantenga en un futuro.

Además, antes de finalizar la sesión se les dice a los alumnos que la última sesión va a estar destinada a una fiesta a la que aportarán ideas que se les ocurran sobre cosas que se pueden hacer en la fiesta, lo cual hará que se sientan partícipes de ella.

SESIÓN 8

FIESTA FINAL DEL PROYECTO

OBJETIVOS

- Poner punto final al proyecto
- Exponer el proceso delante de otros compañeros

CONTENIDOS

- Presentación del proyecto frente a otros compañeros

MATERIAL

- Mural final
- Juegos
- Música

DESARROLLO DE LA SESIÓN

-Parte principal (35-40): Esta última sesión del proyecto tiene un carácter más festivo, lo cual sirve para poner punto final a éste.

En ella, los alumnos van a invitar a una clase de otro curso, a la cual presentarán lo que han hecho durante estas semanas y lo que han aprendido de ello. De esta forma, son los propios alumnos los que se ven capaces de promocionar estos hábitos saludables que han trabajado. Además de explicar y presentar el proyecto, durante la reflexión de la sesión anterior, los alumnos deben aportar ideas sobre actividades o juegos que se puedan llevar a cabo este día, junto al docente, que puede aportar algunas ideas. Algunos ejemplos:

→ Concurso de zumos saludables:



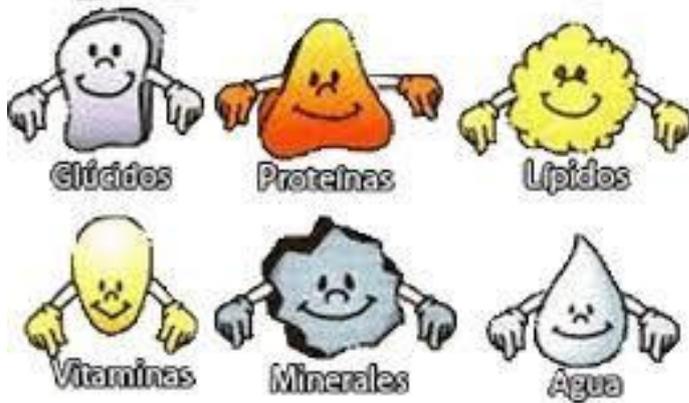
→ Juego del semáforo saludable (se puede hacer también los recreos)



ANEXO N° 3: IMÁGENES PARA LA SESIÓN 2

A continuación se presentan algunas imágenes que el docente utilizará en la sesión 2 para la introducción de la sesión y facilitará la comprensión de los alumnos.

Los nutrientes



CARBOHYDRATE



PROTEIN



FAT

