

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEL DEPORTE



ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
HÁBITOS SALUDABLES EN EDAD
ESCOLAR

Curso académico: 2022-2023.

Alumno/a: Juan Moreno Rodríguez

Tutor académico: Antonia Pelegrín Muñoz

ÍNDICE

CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
METODOLOGÍA.....	5
RESULTADOS.....	6
DISCUSIÓN.....	12
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	13
BIBLIOGRAFÍA.....	18
ANEXOS.....	20



CONTEXTUALIZACIÓN

Según la constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptada en 1948 la salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. La OMS mantiene firme su compromiso con los principios establecidos en esta, pero sí que la constitución ha sido modificada durante este tiempo, la última modificación fue realizada en 2014. Esta definición supone, que el concepto de salud va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, actividad física y ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Un factor muy importante para conseguir un estilo de vida saludable es realizar actividad física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento: se trata de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas (Márquez et al. 2006)

Dentro del espectro de actividad física encontramos el deporte, el cual corresponde a cualquier práctica institucionalizada y organizada, basada en reglas específicas. Una persona que no realice ningún deporte no significa que no sea una persona sana, ya que puede realizar mucha actividad física en su vida cotidiana, tanto en el trabajo como en casa, pero sí que es recomendable realizar ejercicio a diario, para mantener un buen estado de salud.

Actualmente, uno de los principales problemas de salud pública que está aumentando rápidamente en la mayoría de los países y que empeorará con los años, es el sedentarismo. Aunque las políticas públicas y la investigación sobre actividad física están mucho más desarrolladas hoy que hace décadas, las estrategias para cambiar el comportamiento sedentario son tímidas y apenas emergentes y se ha avanzado poco en los últimos años. En vista de los beneficios de la actividad física, los médicos deberían recomendar un nivel mínimo de ejercicio diario. Incluso un nivel bajo de actividad física, si es extenuante, también puede ser beneficioso para reducir el riesgo cardiovascular, especialmente para las personas con factores de riesgo o antecedentes de enfermedad vascular (Arocha Rodulfo, 2019).

Por ello, para reducir riesgos y mejorar en los hábitos de salud, se debe educar desde el principio sobre este ámbito, es decir, lo ideal sería fomentar y trabajar hábitos saludables en los centros de enseñanza para así establecer buenos hábitos en nuestros niños y adolescentes y puedan mantenerlos durante el resto de su vida.

En relación con lo mencionado anteriormente, en este estudio, vamos a trabajar con niños y adolescentes en edad escolar. Según la Real Academia Española (2006), la edad escolar es entre los 6 y los 16 años, periodo en el que la escolarización es obligatoria.

La Organización Mundial de la Salud señala que las recomendaciones e instrucciones sobre los niveles de actividad física para gozar de una buena salud, en niños y adolescentes de entre 5 y 17 años son, dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla (OMS, 2022).

Anteriormente, los niños y adolescentes eran más activos que actualmente, ya que antes no existían las nuevas tecnologías y para entretenerse jugaban más en la calle y realizaban más movimiento. Aunque no siguiesen las recomendaciones de la OMS de actividad física, tenían un mejor estado de salud porque eran más activos. Hoy en día, desde pequeños se utilizan

las tecnologías para su entretenimiento y es una de las causas, por lo que el sedentarismo está aumentando y empeorando la salud pública.

Según datos del estudio AIMC Niñ@s de 2019, los niños de entre 6 y 13 años pasan una media de casi 5 horas al día frente a las pantallas. De estos, el 89% ve vídeos en internet y el 36% lo hace a diario. Los teléfonos inteligentes, las tabletas, los televisores y videoconsolas se ven favorecidos por igual, teniendo en cuenta que los niños españoles tienen una media de siete dispositivos tecnológicos en casa y los niños de 6 a 13 años utilizan una media de cuatro de forma habitual (AIMC, 2019). Cabe señalar, que los teléfonos y las videoconsolas están cobrando mayor importancia para los jóvenes de entre 12-13 años, con un 41,5% y un 21,3% respectivamente. Las generaciones más jóvenes utilizan la televisión y la tableta bajo supervisión de los padres y, a medida que estos se vuelven más independientes, poseen dispositivos de forma más autónoma (Ortega-Mohedano et al. 2021). (Anexo 1)

El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños. Estos bajos niveles de práctica de actividad física conllevan al sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías (obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico...) que, en algunos casos, se han convertido en un auténtico problema de Salud Pública (Escalante, 2011).

Los adolescentes cuando llevan a cabo una conducta menos sedentaria y un mayor nivel de actividad física tienen una mayor conciencia de su estado de salud, pero existe gran ausencia de actividad física y una repetición de conductas sedentarias entre estos. La familia juega un papel muy importante en las conductas saludables de los adolescentes (Izurieta-Monar, 2019), por ello, se debe educar también a los padres en estos ámbitos para la mejora de los hábitos saludables de sus hijos.

Desafortunadamente, muchos niños y jóvenes no hacen suficiente ejercicio para beneficiarse de factores positivos como el bienestar. Así, si conseguimos educar sobre los hábitos saludables y conseguimos que realicen mayor actividad física desde niños, podremos remediar muchos problemas de salud pública, reducir el sedentarismo y conseguir mayores beneficios.

Los beneficios de la actividad física para la salud mental y el bienestar de niños y jóvenes están bien establecidos. El aumento de la actividad física durante el horario escolar se asocia con una mejor salud y bienestar físico, psicológico y social. (Smedegaard et al. 2016)

La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes. De ahí que la salud deba ser objeto de educación e incorporarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro educativo; ayudando así a los estudiantes a convertirse en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre la salud y saber elegir aquellas opciones que sean beneficiosas para una vida saludable (Rodríguez et al. 2020).

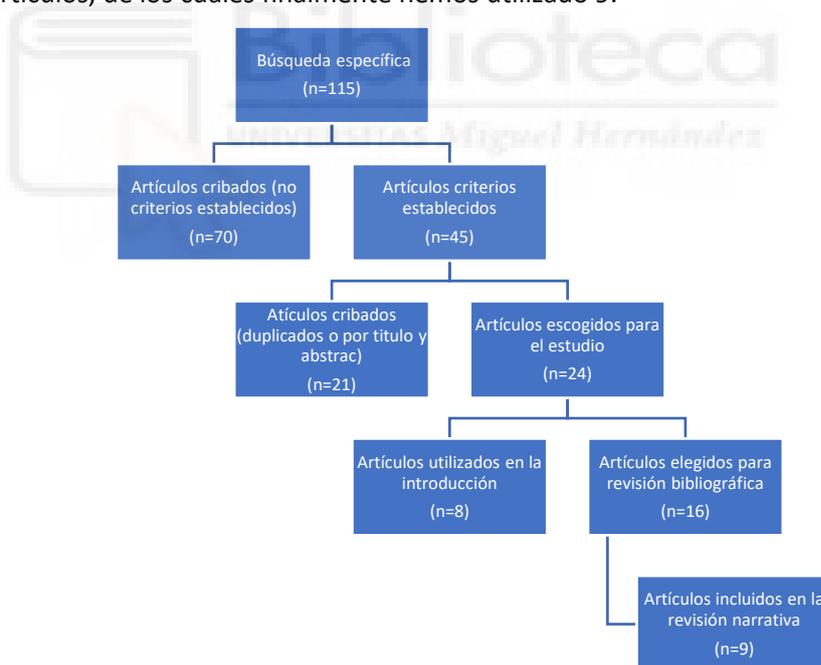
Los objetivos de este estudio son realizar una revisión bibliográfica sobre los hábitos, tanto de actividad física como de salud, en edad escolar (edad comprendida entre 5 y 17 años); observar en los diferentes estudios sobre los datos de sedentarismo en esta franja de edad; elaborar una propuesta de intervención y así mejorar los malos hábitos en edad escolar y fomentar en educación sobre este ámbito.

METODOLOGÍA

Para la presente revisión sistemática, se comenzó realizando una búsqueda bibliográfica por todas las bases de datos desde la biblioteca virtual de la Universidad Miguel Hernández. Esa primera búsqueda fue a través de bases de datos como Scopus, SPORTDiscus, PubMed, DialNet, Latintet, Elsevier, ProQuest, Psycodoc. Finalmente, se realizó otra búsqueda por las bases de datos PubMed, DialNet, SPORTDiscus y ProQuest, ya que, en estas, aparecían los artículos científicos que más nos interesaban. También, para la búsqueda de otras informaciones se han utilizado otras fuentes como Google Scholar. Se utilizaron palabras clave como “hábitos saludables”, “actividad física”, “sedentarismo” y “edad escolar”. La mayoría de los artículos buscados han sido en español, para así poder realizar un estudio de la población española y terminar el trabajo con una propuesta de intervención para esta población.

El objetivo de la búsqueda era saber los hábitos saludables y de sedentarismo que tenían los niños y adolescentes en nuestro país, que influencia tienen las familias, la relación de los malos o buenos hábitos con el rendimiento académico, etc. Para así poder estudiar lo que se pueda mejorar.

En esa primera búsqueda en todas las bases de datos se obtuvieron más de 2000 estudios. Una vez elegidas las bases de datos más acertadas, se realizó esa búsqueda en la que se obtuvo entorno a unos 115 trabajos. Después, se eliminaron duplicados, trabajos en los que se analizasen participantes de otras edades y enfermedades que no fuesen provocadas por el sedentarismo. Una vez hecho esto, nos quedamos con 45 trabajos y leyendo el abstract de estos, finalmente nos quedamos con 25 estudios. Para la realización de la revisión bibliográfica, escogimos 16 artículos, de los cuales finalmente hemos utilizado 9.



Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Edad comprendida entre los 5 y 17 años (edad escolar). En la mayoría de los estudios la edad media está entorno a los 10 años.
- Estudios realizados en España, que se estudiase unas variables y la relación que hubiese entre ellas (estudios descriptivos).
- Artículos científicos (full text).
- Tiempo de publicación comprendido entre enero de 2014 hasta la actualidad

RESULTADOS

En este apartado, se van a detallar los resultados obtenidos a partir de la revisión bibliográfica de los artículos escogidos, analizando los datos que se describen en ellos, así como los hábitos de alimentación, práctica de actividad física y hábitos de sedentarismo que realizan niños y adolescentes (edades comprendidas entre los 5 y 17 años) tanto dentro del centro de enseñanza como fuera de este (actividades extraescolares, hábitos saludables en casa, etc.).

ESTUDIO	OBJETIVO	PARTICIPANTES	VARIABLES E INSTRUMENTOS	CONCLUSIONES
Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el estado nutricional en escolares extremeños. Martínez, M.; Rico, S.; Rodríguez, F. J.; Gil, G.; Santano, E.; & Calderón, J. F. (2017)	Conocer las horas que dedican los niños al ocio sedentario y a actividades deportivas extraescolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad	Total: 83 personas. 44 niños. 39 niñas. Edad comprendida entre los 6 y los 10 años. Edad media: 7,80 años. Desviación típica: $\pm 1,51$ años.	Peso y talla. Técnicas de antropometría. Para la medición del peso se utilizó una báscula con tallímetro marca GIMA. Nivel de actividad física. Cuestionario rápido del estudio enKid (test corto de actividad física Krece Plus), cumplimentado por los padres. Pruebas estadísticas. Se utilizó el software IBM® SPSS® Statistics 22 (Statistical Package for the Social Sciences).	Los resultados obtenidos de este trabajo indican la existencia de una asociación significativa entre el comportamiento sedentario y el estado nutricional de los escolares. Los escolares que presentan obesidad son los que más horas diarias dedican al ocio sedentario y los que practican menos deporte. Se identificaron diferencias por sexo para las actividades deportivas extraescolares, siendo las niñas las que menos horas semanales dedican a estas. Los resultados obtenidos en el análisis del nivel de actividad física en el estudio enKid muestran que un 23,1% de los escolares presenta un nivel de actividad física bueno y un 76,9% un nivel regular o malo. De estos datos se infiere que lejos de disminuir las tasas de sedentarismo éstas presentan un alarmante incremento. Los resultados del presente estudio ponen de manifiesto la imperiosa necesidad de fomentar prácticas y estilos de vida saludables entre las familias, entre las cuales es altamente recomendable la práctica de ejercicio físico.

<p>Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: Un estudio diagnóstico en educación primaria. González, A; Travé, G; & García, F. M. (2018).</p>	<p>Conocer las prácticas alimentarias en torno al desayuno y merienda escolar. Conocer los hábitos de actividad física y horas de sueño del alumnado.</p>	<p>Total: 48 alumnos de 3º de primaria. Niños: 21 Niñas: 27 Edad media: 8 años. Desviación típica: no específica.</p>	<p>Datos de identificación Actividad física y ocio. Horas de sueño nocturno. Tipo de desayuno realizado en casa Otras pautas alimentarias con relación al desayuno. Tipo de merienda escolar Todas estas variables fueron medidas con el siguiente cuestionario: Cuestionario AFDDyME.</p>	<p>Los resultados revelan que la práctica totalidad del alumnado ingiere algún alimento antes de acudir al centro escolar, pero ocho de cada diez alumnos-as realizan un desayuno que se aleja de las características energéticas y nutricionales del desayuno óptimo y de calidad. Analizando los ingredientes que componen la merienda escolar destacan los zumos y batidos envasados, bocadillos de embutidos y galletas. La presencia de la fruta en el desayuno es marginal, si bien su consumo es considerado necesario para un desayuno óptimo junto con al menos un lácteo y un cereal.</p> <p>En torno a la actividad física revela un escenario en el que la realización exclusiva de actividades sedentarias tiene un peso importante para prácticamente la mitad del alumnado. Menos de la cuarta parte hace deporte y solo un grupo más reducido sale a la calle a jugar, siendo la visualización de televisión la actividad más habitual en el grupo participante.</p> <p>Abordando las horas de sueño, seis de cada diez alumnos-as descansan 9,30 h. o más, encontrándose en el límite del margen de seguridad recomendado.</p>
<p>Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. Castillo, E.; Tornero, I.; &</p>	<p>Estudiar los hábitos de alimentación, actividad física y su relación con el tiempo en familia.</p>	<p>Total: 392 alumnos/as 5º primaria (n=194). 1º ESO (n=105) 3º ESO (n= 93). Chicos: 53,1%</p>	<p>Variables sociodemográficas, alimentación, actividad física y tiempo libre y familia. Cuestionario Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-2010), en su versión española validado para esta población de estudio.</p>	<p>En cuanto a los resultados obtenidos, las chicas desayunan a diario en mayor porcentaje que los chicos, pero encontramos diferencias de género y edad en algunos hábitos de salud como el desayuno, donde los chicos tienden a tomar más fruta que las chicas; y también encontramos diferencias respecto a la edad, ya que los estudiantes de la ESO desayunan menos veces, consumen menos frutas y más refrescos que los de Primaria.</p>

<p>García, J. A. (2018)</p>		<p>Chicas: 48,7%</p> <p>Edades comprendidas entre los 11 y los 17 años.</p> <p>Media de edad: 13,75 años.</p> <p>Desviación típica: 1,87 años.</p>		<p>Los chicos tienden a practicar más días a la semana actividad física que las chicas, coincidiendo con diversos estudios.</p> <p>Encontramos que, aunque un buen porcentaje realiza actividad física a diario, siguen siendo muy altas las cifras de no practicantes, así como el descenso de práctica conforme aumenta la edad. Como positivo, vemos que la mayoría come con su familia, y conforme aumenta la edad comparten más tiempo en familia. Esto es un factor protector frente a estilos de vida menos saludables</p>
<p>Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. Iglesias, Á.; Planells, E.; & Molina, J. (2019).</p>	<p>Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad.</p> <p>Evaluar la práctica de AF y pautas alimentarias en niños escolares de 3º ciclo de Educación Primaria, y su relación con el rendimiento escolar.</p>	<p>Total: 115 jóvenes de 5º y 6º de Educación Primaria.</p> <p>Niños (n=53): 46,08%</p> <p>Niñas (n= 62): 53,92%</p> <p>Edad media: 10,8 años.</p> <p>Desviación típica: 0,66 años.</p> <p>Edades comprendidas</p>	<p>Mediciones de composición corporal. Impedancia bioeléctrica multifrecuencia (Tanita MC-980 Body Composition Analyzer MA Multifrequency Segmental, Barcelona, España).</p> <p>Actividad física. Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQA/ Physical Activity Questionnaire for Adolescents.)</p> <p>Los hábitos alimentarios. Cuestionario de frecuencia de consumo, hábitos y prácticas de alimentación para escolares.</p>	<p>Los chicos presentan una mayor masa muscular y ósea que las chicas adolescentes, al igual una mayor tendencia a la práctica física. La prevalencia de sobrepeso y obesidad requiere especial consideración, siendo del 24-25% (sobrepeso) y del 5-15% (obesidad) con respecto al IMC, y del 13-23% (sobrepeso) y 13-29% (obesidad) con respecto al porcentaje graso. Se ha hallado que los escolares de la presente investigación no alcanzan las recomendaciones alimentarias mínimas, con cifras muy bajas de alimentos necesarios como frutas, verduras, lácteos, pescados o legumbres, y un consumo muy excesivo de alimentos insanos y ultra procesados. Un bajo consumo de alimentos como frutas, verduras y lácteos se asoció con un peor rendimiento académico en los escolares.</p>

		entre 10 y 12 años.	Rendimiento académico. Calificaciones medias del trimestre anterior.	
Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de primaria de la provincia de Granada. Núñez, J. I.; Zurit, F.; Ramírez, I.; Lozano, A. M.; Puertas, P.; & Ubago, J. L. (2019).	El objetivo de este trabajo es establecer la relación que existe entre los parámetros de actividad física y dieta con los niveles de obesidad en escolares de 10 a 12 años.	Total: 161 estudiantes de Educación Primaria. Varones: 60,9% (N=98) Mujeres: 39,1% (N=63) Desviación típica: no específica. Edades comprendidas entre 10-12.	Práctica de actividad física fuera del ámbito escolar. Cuestionario AdHoc. Índice de Masa Corporal (IMC). Cuestionario AdHoc. Adherencia a la Dieta Mediterránea. Cuestionario AdHoc. Adherencia a la dieta mediterránea: Test KIDMED.	Los resultados mostraron que una baja proporción de la población estudiada presentaban una dieta de baja calidad y la mayor parte de los alumnos se encontraba dentro del normo peso, sin haber diferencias significativas en cuanto al género. También cabe resaltar la participación o realización de los alumnos en algún tipo de actividad física, la práctica de deporte colectivo con contacto predomina ligeramente sobre la práctica de deporte individual sin contacto. Por otra parte, el análisis de los datos mostró que el género masculino realiza mayor actividad física y por tanto presenta menos sedentarismo que el género femenino.
Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en	El objetivo de este trabajo fue analizar la relación de las variables disfrute con la actividad física, autoeficacia motriz y nivel	Total: 1452 49,7% varones Edad media varones: 13,30 años	Disfrute con la actividad física. Escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES). Autoeficacia motriz. Escala de Autoeficacia Motriz (EAEM).	El alumnado con bajo disfrute con la actividad física, baja autoeficacia motriz y bajo nivel de frecuencia de práctica de actividad física, tiene mayor posibilidad de suspender Educación Física (EF).

educación física. García, J. F.; Tejero-González, C; Esteban-Cornejo, I; & Veiga, Ó, L. (2019).	(frecuencia de práctica) de actividad física con el rendimiento académico en EF.	Desviación típica: 2,36 50,3% mujeres Edad media: 13,29 años. Desviación típica: 2,45 años	Nivel de actividad física realizada. Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Rendimiento académico en EF. Se registró mediante la calificación reportada por cada participante en la última evaluación.	La calificación en EF de los estudiantes fue más alta a medida que fue mayor el disfrute con la actividad física, el nivel de actividad física y la autoeficacia motriz. Entre estas variables, el disfrute hacia la actividad física se mostró como la variable con mayor peso, puesto que reveló una mayor asociación con el rendimiento académico en EF.
Orientación familiar y hábitos saludables en estudiantes de educación primaria. Muñoz-Galiano, I. M., Díaz, C. P., & Torres-Luque, G. (2021).	Conocer si el nivel educativo de los progenitores influye en el volumen de práctica de actividad física semanal que realizan sus hijos/as estudiantes de Educación Primaria.	Total: 284 estudiantes de Educación Primaria (131 chicos y 153 chicas). Edad comprendida entre los 6 y 11 años. Desviación típica: no específica	Nivel educativo de los padres/madres. Hábitos de actividad física realizados por los hijos. Cuestionarios: no específica. Preguntas realizadas por otros autores en diferentes estudios.	El nivel educativo de la familia influye en el volumen de práctica de actividad física en los menores de 6-11 años. De hecho, se observan diferencias estadísticamente significativas fundamentalmente en familias donde el nivel educativo es medio o alto respecto a las familias con bajo nivel educativo. A su vez, los únicos que cumplen con las recomendaciones saludables de AF diaria son los hijos/as de progenitores con un nivel educativo medio/alto. La familia ejerce gran influencia en el desarrollo de hábitos y conductas de los menores, especialmente en la adquisición de estilos de vida saludables y la realización de actividad física
Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género.	Observar y evaluar el nivel de actividad física de los escolares de	Total: 1009. 507 niños. 502 niñas.	Nivel de actividad física habitual de los escolares. Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE)	La gran mayoría (86,4%) de la muestra que participó en este estudio tenía actividad física extraescolares con una frecuencia ligeramente superior a las niñas, y no hubo diferencia significativa en la edad. Solo el 11,39% de las personas participantes hacen 60 min o más, 5 días a la semana, y la mayoría de ellos son niños. Aun así, se puede

<p>Rodríguez-Fernández, J. E.; Rico-Díaz, J.; Neira-Martín, P. J.; & Navarro-Patón, R. (2021).</p>	<p>educación primaria.</p> <p>Analizar el tipo de actividades realizadas durante el periodo escolar, en el tiempo libre y de ocio, la práctica de AF voluntaria y comparar los resultados en función de las variables edad y género.</p>	<p>Edad media: 10,85 años.</p> <p>Desviación típica: 0,79 años.</p> <p>5º y 6º de primaria</p>		<p>comprobar cómo estos porcentajes se alejan considerablemente de las recomendaciones internacionales sobre práctica de actividad física y deportiva en edad infantil.</p> <p>En la escuela, los niños son más activos que las niñas en el recreo, con actividades más intensas, y menos del 5% de los participantes se muestran inactivos durante el recreo. En las clases de Educación Física, prácticamente la totalidad de los participantes se muestran activos y participativos, con implicación y entusiasmo, no registrando diferencias significativas entre género.</p> <p>Preocupante es el porcentaje cercano al 20% que dedica su tiempo libre y de ocio a actividades sedentarias, como ver la televisión o conectarse al ordenador.</p>
<p>Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud. Caballero-Juliá, D.; Cuellar-Moreno, M.; & Campillo, P. (2021).</p>	<p>Conocer el nivel de conocimientos del alumnado sobre hábitos saludables.</p> <p>Averiguar la incidencia de la práctica de la actividad física sobre los conocimientos de salud del alumnado y si existen diferencias en torno al género.</p>	<p>Total: 1163 alumnos de Educación Primaria de 4º a 6º curso.</p> <p>610 chicos.</p> <p>553 chicas.</p> <p>Edad media: 10,18 años.</p> <p>Desviación típica: 0,962 años.</p>	<p>Evaluación del Conocimiento Conceptual sobre Hábitos Saludables. Cuestionario de Som, Delgado y Medina (2007).</p>	<p>Se concluye que los datos del cuestionario muestran un valor de conocimientos sobre hábitos de salud en el alumnado de Educación Primaria por encima del aprobado, destacando en las dimensiones “Higiene corporal” y “Hábitos alimenticios”. Sin embargo, las dimensiones “Condición Física” y “Prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios” presentan una puntuación por debajo del aprobado.</p> <p>Se evidencia la necesidad de potenciar la puesta en marcha de programas de intervención que contribuyan en el desarrollo de los conocimientos sobre condición física, así como prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios. Se considera esencial el mantenimiento de los programas destinados a potenciar los conocimientos de Higiene Corporal y Hábitos Alimenticios, ya que el alumnado presenta un alto conocimiento en estas dimensiones.</p>

DISCUSIÓN

El objetivo de esta revisión bibliográfica era revisar tanto los hábitos saludables como los de sedentarismo en niños y adolescentes, entre los 5 y los 17 años. Después de realizar esto, nuestro objetivo sería elaborar una propuesta de intervención para fomentar y establecer hábitos saludables, ya no solo en ese rango de edad, sino también en sus familias ya que son un papel importante para estos.

En cuanto al sedentarismo, según un estudio (Rodríguez-Fernández et al., 2021) comprueban que la mayor parte del porcentaje de las personas participantes se alejan considerablemente de las recomendaciones internacionales sobre práctica de actividad física y deportiva en este rango de edad. Coincidiendo con otro estudio (Martínez et al., 2017), en que el sedentarismo presenta un alarmante incremento. Añadiendo a esto, que la realización exclusiva de actividades sedentarias tiene un peso importante para prácticamente la mitad del alumnado, siendo la visualización de televisión la actividad más habitual entre estos (González et al., 2018).

Todo esto coincide con uno de los estudios mencionados anteriormente (Escalante, 2011). Como se puede observar, la diferencia entre el primer estudio y el último es de 10 años, esto quiere decir que, en este tiempo, el problema no ha sido mejorado, sino que ha ido en aumento. Por ello, es muy importante que los hábitos saludables se conviertan en una parte fundamental de la enseñanza para conseguir remediar el problema y mejorar la salud pública.

Además, la mayoría de los estudios analizados coinciden, en que el género masculino realiza mayor actividad física que el género femenino, tanto dentro como fuera del lugar de enseñanza. Por ello, los chicos presentan una mayor masa muscular y ósea que las chicas (Iglesias et al., 2019) y, por tanto, el género femenino es el que mayor sedentarismo presenta (Núñez et al., 2019). Si que, en las clases de Educación Física, prácticamente la totalidad de los participantes se muestran activos y participativos, con implicación y entusiasmo, no registrando diferencias significativas entre género (Rodríguez-Fernández et al., 2021).

En cuanto a los hábitos alimenticios, a pesar de que se comprobó que el alumnado de Educación Primaria muestra un valor de conocimientos sobre estos hábitos por encima del aprobado (Caballero et al., 2021), la mayoría del alumnado realizan un desayuno que se aleja de las características energéticas y nutricionales del desayuno óptimo y de calidad. Analizando los ingredientes que componen la merienda escolar destacan los zumos y batidos envasados, bocadillos de embutidos y galletas. La presencia de la fruta en el desayuno es marginal, si bien su consumo es considerado necesario para un desayuno óptimo junto con al menos un lácteo y un cereal (González et al., 2018), coincidiendo con otro estudio (Iglesias et al., 2019) que asoció el bajo consumo de estos alimentos con un peor rendimiento académico. Todo esto, se contradice con un estudio (Núñez et al., 2019), ya que tan solo una baja proporción de la población estudiada presentaban una dieta de baja calidad. Esto puede ser debido al lugar de la población estudiada, el nivel educativo de los padres, la situación económica familiar, etc. Pero la mayoría de los estudios hablan de una dieta de baja calidad en los escolares.

Otro factor muy importante es el papel de la familia, ya que es factor protector frente a estilos de vida menos saludables. Lo positivo es que la mayoría come con su familia, y conforme aumenta la edad comparten más tiempo juntos (Castillo et al., 2018). La familia ejerce gran influencia en el desarrollo de hábitos y conductas de los menores, especialmente en la adquisición de estilos de vida saludables y la realización de actividad física, pero el nivel educativo de los padres influye en el volumen de práctica de actividad física en los menores de 6-11 años y los únicos que cumplen con las recomendaciones saludables de actividad física diaria son los hijos/as de progenitores con un nivel educativo medio/alto (Muñoz-Galiano et al., 2021)

Por ello, debemos incidir también en la familia, intentando que se adhieran esos hábitos saludables y una mayor realización de actividad física para mejorar los problemas de salud. Una

forma de conseguir esa adherencia a la actividad física es haciendo que disfruten, ya que, el disfrute hacia la actividad física se mostró como la variable con mayor peso, puesto que reveló una mayor asociación con el rendimiento académico en educación física (García et al., 2019). Por lo tanto, debemos hacer que disfruten realizando esa actividad física para que no solo se consiga un mayor rendimiento académico, sino también una adherencia a la actividad física.

Junto con los hábitos alimenticios, los alumnos presentan un alto conocimiento sobre los hábitos de higiene corporal, por ello, se considera esencial el mantenimiento de programas sobre estos hábitos, pero se evidencia la necesidad de potenciar la puesta en marcha de programas de intervención que contribuyan en el desarrollo de los conocimientos sobre condición física, así como la prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios, ya que se presenta un bajo conocimiento (Caballero et al., 2021).

Las conclusiones que extraemos de los estudios son:

- Sedentarismo en aumento en edad escolar.
- Diferencia de actividad física entre géneros. Más actividad física por parte del género masculino que el femenino.
- Baja calidad en los hábitos alimenticios, tanto antes, durante y después de ir al centro educativo.
- La familia juega un papel fundamental en las conductas saludables de los niños y adolescentes.
- El disfrute de la actividad física es de las variables que mayor peso generan sobre el rendimiento académico en educación física.
- Falta de conocimiento sobre diferentes hábitos saludables

Las limitaciones principales que podemos encontrar son la ubicación geográfica de los participantes, ya que hay estudios de diferentes territorios de España y puede haber diferencias significativas; la mayoría de las mediciones de actividad física y de otras variables han sido mediante cuestionarios; y el tamaño muestral de los estudios, ya que en algunos estudios hay muestras de muchas personas y en otros de muy pocas. Para las futuras investigaciones, se pueden realizar estudios de zonas cercanas, utilizar dispositivos más objetivos para la medición como acelerómetros (para actividad física), que aportarían datos más consistentes y realizar estudios de muestras medianas, ya que una muestra muy baja puede faltar datos y una muy alta puede haber mucha diferencia entre ellos.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Basándonos en los resultados y conclusiones, planteamos un plan de intervención para el fomento y la mejora de los hábitos saludables. La propuesta está basada en los resultados que se han extraído de cada artículo, de esta manera, se plantea una unidad didáctica para alumnos de 3º de primaria en la que al final de esta también participaran los padres, para educar en hábitos saludables y actividad física.

1. INTRODUCCIÓN

La presente unidad didáctica (U.D) está diseñada para alumnos de 3º de primaria. La inclusión de esta U.D a mediados de la etapa de primaria tiene como justificación que los alumnos aprendan los buenos hábitos alimenticios, consigan adherencia a la actividad física y reduzcan el sedentarismo en su vida. Esto se intentará conseguir con la ayuda de una dinámica para que el alumnado disfrute más de la actividad física. La U.D se realizará en el mes de octubre en un centro educativo, ya que el objetivo es establecer los buenos hábitos saludables para todo el curso. Al final de esta U.D se realizarán unas jornadas educativas en la que participarán los padres de los alumnos, para así educar a toda la familia sobre hábitos saludables. La intención no es solo realizar unas jornadas educativas durante el curso, sino varias. Para las jornadas educativas se hablará con el ayuntamiento para ver si se pueden financiar los diferentes premios

a entregar o con diferentes empresas privadas para intentar que nos ayuden a fomentar la actividad física y los buenos hábitos.

La dinámica de la unidad didáctica estará basada en los vengadores, se formarán dos bandos, el bando de los vengadores en los que estarán los diferentes superhéroes que quieren salvar el mundo y el bando de Thanos y su ejército que quieren acabar con el mundo. Thanos, un villano que viene de otro mundo, amante del sedentarismo y de la obesidad, quiere acabar con los buenos hábitos y con la actividad física de la tierra, para así conseguir mayor número de muertes. Mientras, que los Vengadores deben salvar el mundo, fomentando la actividad física y los buenos hábitos y acabando con Thanos y su ejército.

Esta UD se encuentra relacionada con el bloque I del currículo de primaria.

2. COMPETENCIAS CLAVE (CCLV)

Las competencias clave (CCLV) que vamos a desarrollar considerando el contenido, los objetivos didácticos, y los criterios de evaluación son:

- Competencia comunicación lingüística (CCL); a través de las diferentes preguntas realizadas por el profesor y la comunicación con los compañeros.
- Competencia digital (CD); Utilización de los dispositivos móviles para hacer efectivos los retos que se plantean y para evaluar a los alumnos mediante la aplicación KAHOOT. Búsqueda de información teórica en internet sobre aspectos de la U.D.
- Competencia personal, social y aprende a aprender (CPSAA); Para superar las pruebas que se le plantean al alumno estos tendrán que utilizar los conocimientos que han ido adquiriendo a lo largo de las clases. Respetando a los compañeros, colaborando y trabajando en equipo y promoviendo la igualdad.
- Competencia emprendedora (CE); Fomento de la responsabilidad en el mantenimiento de la salud y el consumo responsable.
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC); Al tener que seguir unas normas en el desarrollo del juego, al cuidar el material y recogerlo.

3. OBJETIVOS

1. Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud.
2. Valorar y sensibilizar acerca de la importancia de iniciar un cambio de nuestros hábitos de alimentación y de actividad física para mejorar nuestra salud.
3. Descubrir la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.
4. Conocer beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo.
5. Socializar y cooperar en grupo en las diferentes actividades propuestas.

4. CONTENIDOS

Considerando los contenidos establecidos en el Real Decreto 157/2022 para 3º de primaria (Segundo ciclo), se concretan los siguientes contenidos a impartir en la presente programación:

- Bloque 1: Vida activa y saludable.
 - Aborda la salud física, la salud mental y la salud social a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género y rechazando los comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos, incidiendo en la importancia de la nutrición sana y responsable.

5. METODOLOGÍA

La propuesta metodológica de esta unidad didáctica presenta una mayor directiva por el docente para enseñar los diferentes hábitos saludables y los riesgos del sedentarismo y unos malos hábitos, pero también existe protagonismo por parte del alumnado ya que se necesita su participación para los diferentes juegos que se van a realizar y se les dará autonomía en ellos.

La estrategia utilizada en la práctica será una estrategia global, centrándonos sobre todo en las jornadas educativas en la que también participarán los padres, viendo los conocimientos que tienen sobre este ámbito y que hay que mejorar.

6. RECURSOS

- Materiales: balones, aros, móvil, ordenadores, globos, cuerdas.
- Instalaciones: Sala, gimnasio, pistas, aulas.
- TIC: Recursos web, kahoot.

7. TEMPORALIZACIÓN

- Sesión 1: Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud. Comienzo de la dinámica
- Sesión 2: Descubrir la importancia de la alimentación para llevar una vida sana. Distinguir entre los alimentos sanos y perjudiciales.
- Sesión 3: Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Final de la dinámica.
- Sesión 4: Jornadas educativas junto con los padres para educar sobre hábitos saludables.

8. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Sesión 1

- Objetivo: conocer las nociones básicas sobre salud, actividad física y una alimentación saludable.
- Desarrollo de la sesión: (Anexo 2. Ver ficha)
- Actividad de desarrollo: Inicialmente se explicará los conceptos básicos de salud (actividad física, buenos hábitos alimenticios, etc). Después realizará un kahoot, para evaluar los conocimientos que tienen los alumnos sobre este ámbito. Una vez hecho esto, pasaremos a la práctica, en la que se les explicará la dinámica que vamos a realizar durante esta unidad. Primero haremos un pequeño calentamiento y después se realizarán una serie de juegos relacionados con los vengadores, pero con el tema de los hábitos saludables.
- Actividad de síntesis: Realizaremos una reflexión final, exponiendo que contenidos se han aprendido y preguntaremos que hay que hacer para tener una buena salud.

Sesión 2

- Objetivo: Descubrir la importancia de la alimentación para llevar una vida sana. Distinguir entre los alimentos sanos y perjudiciales y sustancias nocivas.
- Desarrollo de la sesión: (Anexo 3. Ver ficha)
- Actividad de desarrollo: Se comenzará explicando lo importante que es tener una alimentación sana en nuestras vidas. Se les enseñará a distinguir los alimentos que son más sanos y más perjudiciales para nuestra salud junto con las sustancias nocivas. Después de esto, realizaremos un pequeño calentamiento y volveremos a la dinámica de la sesión anterior, realizando diferentes juegos.
- Actividades de síntesis: Realizaremos una pequeña vuelta a la calma y pondremos en común lo aprendido en esta sesión.

Sesión 3

- Objetivo: Conocer los diferentes beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo.
- Desarrollo de la sesión: (Anexo 4. Ver ficha)
- Actividad de desarrollo: Como en las sesiones anteriores, realizaremos una breve introducción esta vez sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos del

sedentarismo. Una vez hecho esto, realizaremos una serie de juegos para finalizar la dinámica que hemos realizado las sesiones anteriores. En esta sesión, es la batalla final.

- Actividades de síntesis: Para finalizar la dinámica, volveremos a realizar otro Kahoot en el que le preguntaremos de nuevo sobre los contenidos aprendidos, para ver si han mejorado sus conocimientos y también les preguntaremos si han disfrutado con esta dinámica y si ven que es mejor para aprender y adherir hábitos saludables.

Sesión 4

- Objetivo: Educar a la familia sobre hábitos saludables.
- Desarrollo de la sesión: (Anexo 5. Cronograma)
- Actividad de desarrollo: Se realizarán unas jornadas educativas sobre hábitos saludables en la que deberán asistir la familia de los alumnos. Durante estas jornadas, se realizarán diferentes actividades como juegos populares de padres e hijos, charlas educativas, almuerzo y comida saludable, competiciones, etc.
- Actividades de síntesis: Se realizará una pequeña encuesta a los padres para ver si han mejorado o conocido nuevos hábitos saludables, para ver la satisfacción sobre estas jornadas educativas y que mejorarían para otras jornadas. Para finalizar la U.D. los alumnos deben realizar un portafolio explicando los conocimientos aprendidos en la unidad, lo pueden realizar en forma de esquema o resumen.

9. EVALUACIÓN

En el proceso de evaluación de nuestra U.D vamos a distinguir 3 fases:

1. Evaluación inicial: Se llevará a cabo mediante dos Kahoot en la primera y tercera sesión.
2. Evaluación formativa: Que se desarrollará a lo largo de las sesiones.
3. Evaluación sumativa o final: Mediante la realización del portafolio que englobará todos los contenidos explicados en la unidad didáctica.

ASPECTOS A EVALUAR	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Conceptual	30%	Kahoots
Procedimental	20%	Puntuación de cada una de las sesiones (evaluado por el profesor)
Actitudinal	20%	10. Trae la camiseta para cambiarse, bolsa de aseo y agua. 11. Asiste a clase y tiene buen comportamiento.
Portafolio	30%	Portafolio realizado con los contenidos impartidos.

12. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Las Administraciones educativas fomentarán el desarrollo de los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social. Para ello se solicitará la realización de una actividad con la dinámica que cada uno quiera (puede ser de dibujos animados, ciencia ficción, etc.), de tal forma que con este evento pueda atraer la atención de otros alumnos y así a través de las dinámicas, se respeten y se fomente la igualdad de género.

13. NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

Será de aplicación lo indicado en el capítulo II del título I de la Ley 2/2006, de 3 de mayo, en los artículos 71 a 79 bis, al alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), por sus altas

capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, para que pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.

En nuestro caso, y dado el contenido de esta UD, consideraremos al alumnado susceptible de necesitar una atención específica cuando presente TDAH. En este caso podría hacer la mayoría de las actividades, pero teniendo el máximo cuidado y prestándole especial atención para que esté atento y siga la dinámica junto con los demás compañeros. Para ello, podemos asignarle un compañero que le ayude a completar las actividades, le explique en individual las cosas que no entienda para que no se ponga nervioso, etc. Para las actividades que no pueda realizar o no quiera hacer, se pueden plantear las siguientes alternativas: ayudar a la organización de las actividades, observar para el conocimiento de los diferentes conceptos explicados, corregir a los compañeros en caso de realizar mal alguna actividad, practicar otra actividad que pueda realizar para mejorar en ese aspecto.

RESULTADOS ESPERADOS, FORTALEZAS Y LIMITACIONES

Los resultados esperados con esta propuesta de intervención es que el alumnado disfrute con esta propuesta, ya que se realiza con una dinámica de superhéroes y esto haga que se metan más en el papel para realizar las diferentes actividades. También, lo que buscamos es que aprendan los buenos hábitos de salud, se adhieran a la actividad física y que lo vean como una actividad para disfrutar con los compañeros y con uno mismo. Con las jornadas educativas, la intención es conseguir educar a los padres para que ayuden a sus hijos a establecer unos buenos hábitos saludables en sus vidas y reducir el sedentarismo, aunque también buscamos establecer estos hábitos en la vida de los padres.

En cuanto a las fortalezas, son la innovación y el disfrute, ya que realizamos una dinámica innovadora y divertida para que los niños disfruten con esta propuesta realizando las clases de educación física; trabajo en equipo, todos los juegos se realizan cooperando con los compañeros.

Las limitaciones para realizar esta propuesta de intervención serán las capacidades individuales de cada uno de los alumnos, ya que casi todas las actividades se realizan por grupos y puede que algunos alumnos retrasen a otros y puede que haya enfados. Otra de las limitaciones, será para las jornadas educativas, como se realiza un sábado no todos los padres o alumnos podrán asistir, para ello deberíamos solicitar una confirmación de asistencia antes de realizarlas. Y otra de las limitaciones puede ser la climatología sobre todo para las jornadas educativas, ya que, están pensadas para realizar las actividades al aire libre.

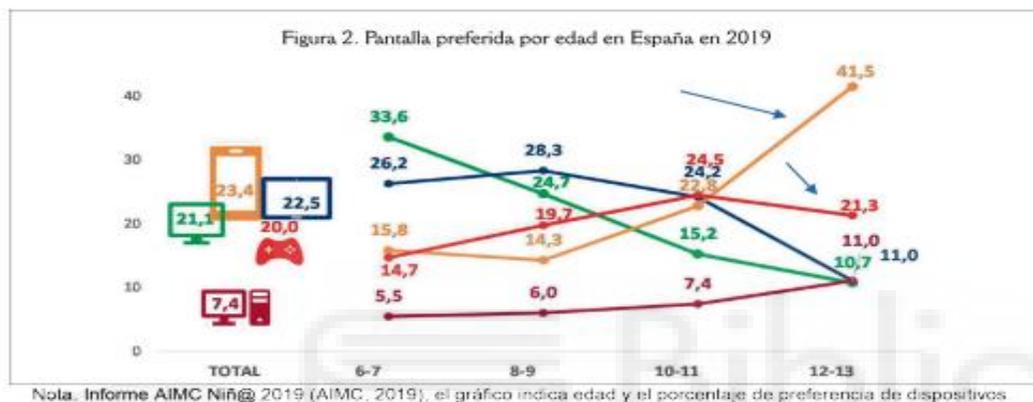
BIBLIOGRAFÍA

- Arocha Rodulfo J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI (Sedentary lifestyle a disease from XXI century). *Clínica e investigación en arteriosclerosis: publicación oficial de la sociedad española de arteriosclerosis*, 31(5), 233–240. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Caballero-Juliá, D., Cuellar-Moreno, M., & Campillo, P. (2021). Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud (Spanish school children's knowledge of health habits). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 207-214. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1675>
- Castillo Viera, E., Tornero Quiñones, I., & García Araujo, J. A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar (Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth). *Retos*, 34, 85–88. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.52782>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública (Physical activity, physical exercise and physical condition in the field of public health). *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. DOI:[10.1590/S1135-57272011000400001](https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000400001)
- García, J. F., Tejero-González, C. M^a., Esteban-Cornejo, I., & Veiga, Ó. L. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física (Association between enjoyment, motor self-efficacy, physical activity and academic performance in physical education). *Retos*, 36, 58-63. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.63035>
- Iglesias, Á., Planells, E., & Jorge Molina López. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico (Prevalence of overweight and obesity, exercise, and dietary habits, and their relation with academic achievement). *Retos*, 36, 167-173. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66873>
- Izurieta-monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo (causes and consequences of sedentary lifestyle). *Más vida*, 1(2), 26–31. Recuperado a partir de <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14>
- Márquez, S., Rodríguez, J., & De Abajo Ole, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física (Sedentary lifestyle and health: beneficial effects of physical activity). *Apunts Educación Física y Deportes*, (83), 12-24.
- Martínez, M., Rico, S., Rodríguez, F. J., Gil, G., Santano, E., & Calderón, J. F. (2017). Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el estado nutricional en escolares extremeños (Influence of sedentary leisure habits on nutritional status in schoolchildren from Extremadura). *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, ISSN-e 1697-218X, N^o. 87, 2017
- Muñoz-Galiano, I. M., Díaz, C. P., & Torres-Luque, G. (2021). Orientación familiar y hábitos saludables en estudiantes de educación primaria. (Family guidance and healthy habits in primary education students) *Revista Española De Orientación y Psicopedagogía*, 32(3), 60-73. <http://publicaciones.umh.es/scholarly-journals/orientación-familiar-y-hábitos-saludables-en/docview/2639732330/se-2>
- Núñez-Quiroga, J. I., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Lozano-Sánchez, A. M., Puertas-Molero, P., & Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada (Analysis of the relationship between physical-healthy habits and

- diet with obesity in primary scho. *Retos*, 35, 31-35. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60727>
- Organización mundial de la salud (2022). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Ortega-Mohedano, F., & Pinto-Hernández, F. (2021). Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños. (Predicting wellbeing in children's use of smart screen devices). *Comunicar*, 66, 119-128. <https://doi.org/10.3916/C66-2021-10>
- Real Academia Española (s.f.). Edad escolar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 05 de mayo de 2023, de <https://dpej.rae.es/lema/edad-escolar>
- Rodríguez, A. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para los niños y adolescentes en la escuela (Physical activity benefits for children and adolescents in the school). *Rev Cubana Med Gen Integr*. 2020;36(2):1-14.
- Rodríguez, A. G., González, G. (. T., & Padilla, F. M. G. (2018). Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria. (Eating habits, physical activity and hours of sleep in school children: a diagnostic study in Primary Education) *Educatio Siglo XXI*, 36(3), 443-463. <https://doi.org/10.6018/j/350081>
- Rodríguez-Fernández, J. E., Rico-Díaz, J., Neira-Martín, P. J., & Navarro-Patón, R. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género (Physical activity carried out by Spanish schoolchildren according to age and gender). *Retos*, 39, 238-245. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252>
- Smedegaard, S., Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Bredahl, T., & Skovgaard, T. (2016). Mejorar el bienestar de niños y jóvenes: una intervención de actividad física basada en la escuela, multicomponente aleatoria (Improving the well-being of children and youths: a randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention). *BMC public health*, 16(1), 1127. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3794-2>

ANEXOS

ANEXO 1. GRÁFICO DE EDAD Y PORCENTAJE DE PREFERENCIA DE DISPOSITIVOS.

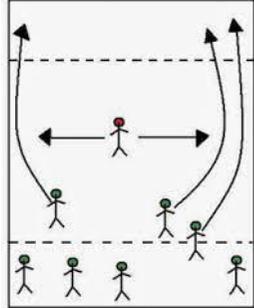


ANEXO 2. FICHA SESIÓN 1

U.D.: ¡Cuidate y muévete!	CURSO: 3º primaria	Bloque: Vida activa y saludable	S.Didáctica: Principios básicos de salud	Sesión: 1
TÍTULO de la sesión: Los Vengadores Vs Thanos				Nº alumnos: 30
Objetivos de aprendizaje: Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud.				
CONTENIDOS: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.				
METODOLOGÍA: Estilo de enseñanza: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas. Técnica de enseñanza: Instrucción directa e indagación. Estrategia en la práctica: Global				
RECURSOS: Dispositivos tecnológicos, balones, pañuelo, soga			LUGAR: Gimnasio o pistas	

FASE INICIAL – Tiempo total: 20'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Teléfonos u ordenadores.	Toda la clase	10'	Iniciaremos la unidad didáctica explicando los conceptos básicos de salud, la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud. Después de explicar esto, realizaremos un kahoot para valorar los conocimientos de l@s alumn@s y para ver si han estado atentos a lo explicado.	
Sin material	Toda la clase	5'	Una vez hecho esto, realizaremos un pequeño calentamiento, en el que los alumnos deberán moverse por el espacio e ir realizando movilidad articular según les vaya diciendo el profesor y cuando el profesor diga un número deben formar grupos de ese número de personas. Las personas que se queden fuera de los grupos deberán hacer 5 sentadillas.	
Sin material	Dos grupos	5'	Dividiremos la clase en dos grupos y explicaremos brevemente la dinámica. Después, realizaremos diferentes juegos como si cada uno fuese una batalla, simulando los poderes que tienen cada uno de los superhéroes, para ir ganando puntos. Thanos puede tener todos los poderes de los superhéroes ya que posee las 5 gemas del infinito.	

FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 30'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Pelotas de goma	Dos grupos	10'	<p>En cada juego se harán pasar por uno o dos superhéroes diferentes y siempre se enfrentarán a los villanos (Thanos y su ejército).</p> <p>Iron Man junto a Thor VS Thanos y su ejército.</p> <p>El juego será el pasillo infernal, se formará un pasillo formado por un equipo u otro a los laterales de la pista y en el que deberán ir lanzando pelotas al equipo contrario que deberá conseguir pasar de un lado a otro. Los jugadores que sean golpeados serán eliminados, pero si algún compañero coge un balón al aire, uno de ellos volverá al juego. El equipo que consiga pasar más veces el pasillo gana. Si no consiguen eliminar a todos, a los 5 minutos se cambiarán los roles.</p>	

			Se realiza este juego ya que Iron Man lanza rayos y Thor lanza su martillo y rayos, por lo que se simulan con balones.	
Sin material	Dos grupos	10'	<p>Spiderman VS Thanos y su ejército.</p> <p>El juego será la tela de araña. Dividiremos cada grupo en dos para realizarlo en dos partes. Consistirá en que un equipo estará en el centro de la pista y solo se podrán mover de forma lateral y en cierto espacio y tendrá que conseguir pillar a los adversarios, mientras que el otro debe conseguir pasar de un lado a otro. Los jugadores pillados, se quedarán quietos en el centro sin poder moverse, simulando que están atrapados en la tela de la araña. Se contarán las veces que se consiga pasar y el equipo que consiga pasar más veces gana. Como se ha dividido el grupo en dos, se sumarán las veces de ambos grupos y quien haya pasado más veces gana. En caso de empate se suma un punto a ambos equipos.</p> <p>Se realiza este juego ya que Spiderman lanza tela de araña.</p>	 
Soga Pañuelo	Dos grupos	10'	<p>Hulk vs Thanos y su ejército</p> <p>El juego será el juego de la soga. Realizaremos el juego 5 veces para que todos los alumnos vayan realizando el juego. Se realizará 5 contra 5, los demás alumnos deberán estar animando a su equipo. Nos pondremos en mitad de la pista y ataremos un pañuelo a mitad de la cuerda, el equipo que consiga pasar el pañuelo por cierto punto, gana. El equipo que gane más veces ganará la prueba.</p> <p>Se realiza este juego ya que Hulk es el más fuerte de los superhéroes.</p>	 

FASE FINAL – Tiempo total: 10'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Sin material	Todos juntos	10'	Realizaremos una reflexión final en círculo mientras los alumnos realizan una vuelta a la calma estirando sentados. Haremos un recuento de los puntos conseguidos por cada equipo y se apuntarán para la próxima sesión. Preguntaremos a los niños si se han divertido y si les ha gustado la dinámica para ir evaluando su satisfacción y su disfrute con la actividad física.	

ANEXO 3. FICHA SESIÓN 2

U.D.: ¡Cuidate y muévete!	CURSO: 3º primaria	Bloque: vida activa y saludable	S.Didáctica: Alimentación sana	Sesión: 2
TÍTULO de la sesión: Salvar el mundo				Nº alumnos: 30
Objetivos de aprendizaje: Descubrir la importancia de la alimentación para llevar una vida sana. Distinguir entre los alimentos sanos y perjudiciales y sustancias nocivas.				
CONTENIDOS: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.				
METODOLOGÍA: Estilo de enseñanza: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas. Técnica de enseñanza: Instrucción directa e indagación. Estrategia en la práctica: Global				
RECURSOS: Petos, conos, botellas, pelotas de tenis			LUGAR: Gimnasio o pistas	

FASE INICIAL – Tiempo total: 10'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Sin material	Todos juntos	5'	Se comenzará explicando lo importante que es tener una alimentación sana en nuestras vidas. Se les enseñará a distinguir los alimentos que son más sanos y más perjudiciales para nuestra salud junto con las sustancias nocivas. Recordaremos lo explicado y realizado en la sesión anterior y la puntuación de cada equipo en la dinámica.	
Sin material	Todos juntos	5'	Realizaremos un breve calentamiento moviéndose por el espacio realizando movilidad articular, mientras que el profesor irá diciendo diferentes lugares y los alumnos deben ir hacia ese sitio lo antes posible. Los 3 participantes que más tarden en llegar realizarán 5 jumping jacks.	

FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 40'

Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
<p>Petos</p>	<p>Dos grupos Puntuación petos del equipo del capitán América. Peto color azul: fruta, 2 puntos Peto color verde: verdura, 1 punto Puntuación petos del equipo de Thanos. Peto de color rojo: alimentos con mucha grasa, 2 puntos Peto de color amarillo, sustancias nocivas, 1 punto</p>	<p>15'</p>	<p>Como en la parte principal hemos explicado que alimentos son más sanos y que alimentos son más perjudiciales, realizaremos un juego en base a esto, pero siguiendo con la dinámica de la sesión anterior: Capitán América vs Thanos: El juego consistirá en robarle la cola al lobo. El equipo del Capitán América llevará enganchados al pantalón petos de diferentes colores que significarán diferentes alimentos saludables y cada uno de estos valdrá una mayor o menor puntuación dependiendo de lo saludable que sea el alimento. Y el equipo de Thanos, llevarán petos de otros colores que significarán alimentos perjudiciales, y cada uno de estos valdrá una mayor o menor puntuación dependiendo de lo perjudicial que sea el alimento. El objetivo de este juego es quitar el mayor número de petos al adversario y conseguir aguantar el mayor número de petos para conseguir una mayor puntuación. El equipo que más puntos consiga gana, por lo que deberán formar diferentes estrategias para poder aguantar los petos que más puntuación valen. Se realiza este juego ya que el Capitán América es uno de los superhéroes más ágiles que hay y de los más comprometidos con salvar el mundo.</p>	
<p>Botellas de agua medio vacías Pelotas de tenis Portería</p>	<p>Dos grupos</p>	<p>10'</p>	<p>Ojo de Halcón vs Thanos Este juego será un juego de puntería. Cada equipo se colocará a 10 metros de una portería en la que habrá colocadas y colgadas diferentes botellas, que simularán alimentos. El objetivo es lanzar pelotas de tenis que simularán flechas e intentar derribar el mayor número de botellas. El equipo de Ojo de Halcón lanzará para derribar los alimentos perjudiciales e intentar eliminarlos y el equipo de Thanos, intentará derribar los alimentos saludables para intentar eliminarlos. Cada participante de cada equipo tendrá la opción de lanzar 3 veces, el equipo que más botellas derribe gana.</p>	

			Se realiza este juego ya que Ojo de Halcón lanza flechas y tiene mucha puntería.	
Conos de color azul, verde, rojo y amarillo	Dos grupos	15'	<p>Guardianes de la galaxia vs Thanos</p> <p>En la galaxia se han perdido diferentes cofres de alimentos, tanto saludables como perjudiciales y están esparcidos por toda la galaxia. Estos alimentos son muy importantes para que ambos bandos sigan luchando unos contra otros.</p> <p>El juego consistirá en carreras de relevos. Los participantes deberán salir de un punto e ir corriendo a recoger los cofres de los diferentes alimentos (simulados por conos repartidos por toda la pista), cada equipo debe coger los conos de dos colores diferentes, ya que los colores azul y verde, representan los alimentos saludables (equipos guardianes de la galaxia) y los colores rojo y amarillo representan los alimentos perjudiciales (equipo de Thanos).</p> <p>El equipo que consiga recoger sus cofres antes será el equipo ganador.</p> <p>Se realiza este juego ya que, tanto Thanos como los guardianes, pertenecen de diferentes lugares de la galaxia y están constantemente viajando a través de ella.</p>	

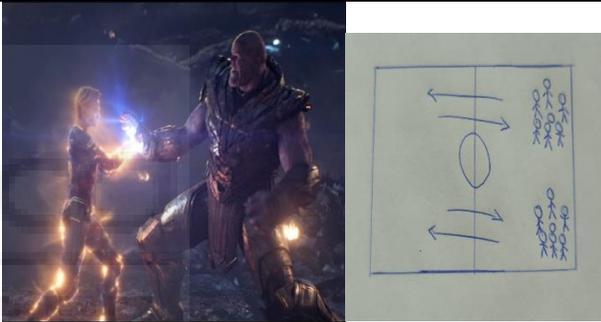
FASE FINAL – Tiempo total: 10'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Sin material	Todos juntos	10	<p>Realizaremos una reflexión final en círculo mientras los alumnos realizan una vuelta a la calma estirando sentados. Haremos un recuento de los puntos conseguidos por cada equipo, se sumarán a los de la sesión anterior y se anotarán para la próxima sesión.</p> <p>Preguntaremos a los niños si se han divertido y si les ha gustado la dinámica para ir evaluando su satisfacción y su disfrute con la actividad física.</p>	

ANEXO 4. FICHA SESIÓN 3

U.D.: ¡Cuidate y muévete!	CURSO: 3º primaria	Bloque: vida activa y saludable	S.Didáctica: Actividad física y sedentarismo	Sesión: 3
TÍTULO de la sesión: Batalla final				Nº alumnos: 30
Objetivos de aprendizaje: Conocer los diferentes beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo.				
CONTENIDOS: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.				
METODOLOGÍA: Estilo de enseñanza: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas. Técnica de enseñanza: Instrucción directa e indagación. Estrategia en la práctica: Global				
RECURSOS: globos, balones, pelotas de tenis, cuerdas o cordones, papel, bolígrafo			LUGAR: Gimnasio o pistas	

FASE INICIAL – Tiempo total: 10'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Sin material	Todos juntos	5'	Como en las sesiones anteriores comenzaremos con una breve introducción, esta vez sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo.	
Sin material	Todos juntos	5'	Realizaremos un breve calentamiento moviéndose por el espacio realizando movilidad articular, a la voz de ya, los alumnos deben sentarse rápidamente en el suelo. Las 3 personas que tarden más en sentarse, realizarán 20 saltos a la comba.	

FASE PRINCIPAL – Tiempo total: 40'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Papel Bolígrafo	Dos grupos	10'	Viuda negra vs Thanos Este juego consistirá en unas carreras de relevos con diferentes operaciones matemáticas. Se pondrán diferentes operaciones en un papel al fondo de la pista, los alumnos se pondrán en dos filas (un	

			<p>equipo en cada fila) deberán salir de la otra parte de la pista de uno en uno. Tienen que llegar lo antes posible, resolver una de las operaciones que ponen en el papel y volver lo más rápido que puedan para darle el relevo a su compañero. El equipo que antes resuelva las operaciones y termine los relevos ganará el juego. Se realiza este juego ya que la Viuda negra es una de las superheroínas que más en forma está y de las más inteligentes.</p>	
<p>Balón Pelotas de tenis Globos</p>	<p>Dos grupos</p>	<p>10'</p>	<p>Capitana Marvel vs Thanos</p> <p>Este juego consistirá en ganar diferentes carreras. El juego consistirá en que cada equipo formará un círculo, deberán salir de un lado de la pista, llegar hasta el otro y volver. Se realizarán 3 carreras, en una de ellas llevarán un balón y deben ir dando pases entre ellos sin que salga el balón fuera del círculo. En otra, llevarán dos pelotas de tenis. Y en otra llevarán un globo. El equipo que consiga llegar antes a la línea de meta sin que se salga ninguna de las pelotas o el globo y gane más carreras ganará la prueba. Si a un equipo se le sale el balón u otro elemento del círculo deben volver al principio.</p> <p>Se realiza este juego por Capitana Marvel es capaz de reunir mucha energía para lanzar un ataque poderoso. Por lo tanto, tenemos que unirnos todos para conseguir el objetivo.</p>	
	<p>Todos juntos</p>	<p>5'</p>	<p>Se hará un recuento de todos los puntos conseguidos por cada equipo para la batalla final. El equipo que más puntos tenga, tendrá ciertas ventajas para el último juego que será la batalla final.</p>	

<p>Globos Cuerdas pequeñas, cordones</p>	<p>Dos grupos</p>	<p>15'</p>	<p>BATALLA FINAL: Los Vengadores vs Thanos. El objetivo de este juego será defender cada uno sus intereses, los vengadores defenderá el mundo junto con sus buenos hábitos y Thanos y su ejército acabar con el mundo con el sedentarismo. Este juego consistirá en matar a los adversarios. Para ello, les ataremos a todos un globo en cada pie, al equipo de los vengadores de un color y al equipo de Thanos de otro. El equipo que haya obtenido más puntos en los juegos anteriores tendrá 5 globos más en total. El objetivo es intentar explotar los globos de todos los del equipo contrario, cuando un participante se queda sin globos es eliminado. El equipo que consiga mantener hasta el final algún integrante con algún globo será el campeón.</p>	
--	-------------------	------------	--	---

FASE FINAL – Tiempo total: 10'				
Material	Organización	T	Descripción tareas	Representación gráfica
Sin material	Todos juntos	10'	<p>Realizaremos una reflexión final en círculo mientras los alumnos realizan una vuelta a la calma estirando sentados. Realizaremos un kahoot final para evaluar los contenidos que hemos dado durante las tres sesiones.</p> <p>Finalmente preguntaremos a los niños que les ha parecido la dinámica, si han disfrutado y si se han sentido mejor y han disfrutado realizando actividad física realizando la dinámica.</p>	

<p>ADAPTACIONES CURRICULARES: Ninguna</p>
<p>OBSERVACIONES: Aunque algunos de los juegos no tengan relación con los contenidos impartidos al principio de cada sesión, el objetivo de toda esta dinámica no es ganarla, si no que los niños disfruten realizando actividad física y se intente conseguir esa adherencia a la actividad física que tanto nos interesa y reducir el sedentarismo en los niños.</p>

ANEXO 5. CRONOGRAMA JORNADAS EDUCATIVAS

HORARIO	ACTIVIDAD	LUGAR
10:00-11:00	Desayuno saludable. Se realizará un desayuno saludable en el que habrá diferentes tipos de alimentos saludables.	Salón de actos del centro
11:00-12:30	Charla educativa. Se realizará una charla educativa sobre todo para los padres, pero también con los alumnos para educar y fomentar sobre los diferentes hábitos saludables y reducir los hábitos sedentarios.	Aulas del centro
12:30-12:45	DESCANSO	
12:45-14:00	Juegos populares de padres e hijos. Se realizarán diferentes juegos populares, tales como carreras de sacos, carreras de relevos con una cuchara y un huevo, juego del cementerio, etc. Estos juegos tendrán diferentes premios para los campeones.	Pistas y gimnasio del centro.
14:00-15:30	Comida saludable.	Salón de actos del centro
15:30-17:30	Gymkana lúdica. Se realizará una gymkana con diferentes dinámicas y juegos en la que participarán por equipos. Se irán realizando diferentes juegos y competiciones que enfrenten a dos equipos durante toda la actividad. Habrá diferentes premios para los equipos ganadores.	Pistas y gimnasio del centro
17:30-18:00	Entrega de premios y finalización de las jornadas. Los premios entregados serán diferentes actividades para realizar diferentes actividades deportivas. Actividades como piragüismo, escalada, tirolinas, etc.	Pistas y gimnasio del centro
18:00-18:15	Realización de una pequeña encuesta a los padres para ver si han mejorado o conocido nuevos hábitos saludables, para ver la satisfacción sobre estas jornadas educativas y que mejorarían para otras jornadas. Mientras, para finalizar la U.D se les explicará a los alumnos deben realizar un portafolio explicando los conocimientos aprendidos en la unidad, lo pueden realizar en forma de esquema o resumen.	Aulas del centro