

Educación física y promoción de hábitos saludables: intentando evitar los riesgos del salutismo.



Autor del trabajo:

Sofia Cebrià Martín

Tutor académico: Vicente J. Beltrán-Carrillo

Titulación: Máster Universitario en Redimiento Deportivo y Salud

Curso: 2023-2024.

RESUMEN

El propósito de este estudio fue promover la actividad física y los hábitos saludables en la materia de Educación Física, evitando los riesgos del salutismo (complejos corporales, marginación de alumnos con obesidad, asociaciones simplistas entre la salud y la forma corporal). La muestra estuvo compuesta por 55 alumnos de 4ºESO, a quienes se les pasó el cuestionario de autoconcepto físico, el cuestionario de dieta (KIDMED) y el cuestionario de nivel de actividad física (PAQ-A), antes y después de una intervención educativa en las clases de Educación Física. Tras la intervención, se halló un aumento significativo en actividad física y mejoras significativas en dieta saludable y autoconcepto físico, aunque con tamaños del efecto modestos. Los resultados sugieren que, con intervenciones adecuadamente orientadas, es posible promocionar los hábitos saludables evitando los riesgos del salutismo, ya que se produjeron mejoras en actividad física y dieta saludable, sin perjudicar el autoconcepto físico. De hecho, el autoconcepto físico mejoró incluso tras la intervención. Futuras intervenciones deberían seguir con esta orientación, pero aumentando su duración e involucrando a más agentes sociales.

Palabras clave: Salutismo, autoconcepto físico, dieta, actividad física.



1. INTRODUCCIÓN

1.1 El concepto de actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (WHO, 2010).

La evidencia respalda que mantenerse activo físicamente de forma regular contribuye a la prevención y manejo de enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y diversos tipos de cáncer. Además, ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso adecuado y puede potenciar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar general. Por eso; la WHO (2022) recomienda a los niños y adolescentes de 5 a 17 años que tienen que dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas de moderadas a intensas, principalmente aeróbicas a lo largo de la semana; así como aquellos ejercicios de fuerza que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana. También recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

1.2 El concepto del salutismo

El salutismo es un discurso social que relaciona diversas creencias y supuestos socialmente compartidos sobre el cuerpo, la actividad física y la salud. Está ligado al individualismo, ya que entiende la salud como algo que depende exclusivamente de una responsabilidad y elección personal, obviando la importancia de factores genéticos, psicológicos, sociales y ambientales en la salud de las personas. A su vez, el salutismo sienta sus raíces en el materialismo característico de una sociedad de mercado (Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019). Además, establece el cuerpo como símbolo central de la forma física y la salud, destacando el papel de la forma física para conseguir la salud (Beltrán-Carrillo et al., 2018). Según este concepto, los cuerpos delgados y musculados representan los cánones de belleza a seguir, mostrando un éxito y una felicidad en las personas que cumplen con este tipo de cuerpo en la sociedad de consumo que hemos creado. Los medios de comunicación, las industrias del fitness y la moda, las instituciones públicas y políticas (ejemplo: vía profesores, compañeros de clase o familiares), influyen directa e indirectamente en la identidad de cada niño y adolescente (Beltrán-Carrillo et al., 2023).

El salutismo también se puede describir como un discurso social sobre el cuerpo que se encuentra vinculado a la percepción de riesgos para la salud relacionados con la inactividad física y la obesidad, y que considera el cuerpo como el principal indicador de la salud, la forma física, la responsabilidad y la ética personal respecto al cuidado de la propia salud (Beltrán-Carrillo et al., 2017).

1.2.1 Posibles consecuencias negativas del "salutismo" en nuestras intervenciones escolares

Según Beltrán-Carrillo et al. (2017), un excesivo control y vigilancia del peso y la forma corporal podría influir, en algunas personas vulnerables, en el origen de trastornos de la conducta alimentaria y de ejercicio, que proceden de las asociaciones simplistas (y en ocasiones erróneas) entre la salud y la forma corporal que fomenta el salutismo.

Además, las personas que no muestran salud con su cuerpo o su estilo de vida, pueden ser vistas por otros y por ellas mismas, como personas perezosas, irresponsables y con falta de auto-

control. Esto puede favorecer la marginación de aquellos que no mantienen un “correcto” estilo de vida para su salud o poseen sobrepeso u obesidad. En este sentido, poseer un cuerpo *adecuado o inadecuado*, se ha convertido en algo muy importante en la sociedad contemporánea. En educación física el alumnado con un *cuerpo ideal* puede ser más valorado, mientras que aquellos que no tienen un *cuerpo ideal* pueden sufrir la infravaloración del profesorado y de sus compañeros y compañeras (Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019).

1.2.2 Consideraciones para una adecuada promoción de la actividad física y la salud en la escuela
Según Beltrán-Carrillo y Devís-Devís (2019) se debe aclarar que las personas delgadas o musculadas pueden tener problemas de salud (ej: enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, cáncer, etc), si son inactivas y mantienen otros hábitos no saludables como fumar, consumir drogas o una dieta inadecuada. Del mismo modo, sería necesario destacar que las personas que tienen sobrepeso, en términos de forma corporal, pueden estar sanos si mantienen un estilo de vida activo y saludable.

Deberíamos plantearnos igualmente si, como estrategia de evaluación de los efectos de nuestras intervenciones, es necesario para realizar mediciones del peso, la talla, o los perímetros de cintura/cadera de los niños y adolescentes. Este tipo de mediciones pueden contribuir a poner el enfoque de las intervenciones en la adquisición de un determinado tipo de cuerpo, en vez de en la adquisición de conductas saludables o en la consecución de la propia salud y bienestar.

Los profesores y el resto de profesionales deben revisar el discurso social y los mensajes que quieren transmitir a los jóvenes, el modo de comunicarlos y tener en cuenta la interpretación de ellos. Se debe evitar los mensajes que hacen alusión a la forma corporal (ejemplo: “vamos, mueve ese cuerpo”) y evitar tareas que puedan identificar al joven como irresponsable (ejemplo: tareas en las que se busca a una persona inactiva para tratar de entender por qué lo es y pensar en alternativas para aumentar sus niveles de actividad física). Por tanto, el profesorado debe utilizar un lenguaje apropiado, persiguiendo la inclusión, interviniendo ante casos de marginación y favoreciendo con su labor docente la construcción de identidades positivas, especialmente en aquellos alumnos más vulnerables. Deberíamos fomentar un clima total de respeto a los compañeros, sus hábitos y su forma corporal en nuestras intervenciones escolares. A partir de este clima de respeto, como punto de partida, el profesorado puede trabajar para conseguir el resto de aprendizajes y competencias de la asignatura (Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019). Además, estos autores también hablan de proponer retos motivantes ajustados a las características e intereses del alumnado, y que se pueden llevar a cabo fuera de clase.

Por último, tenemos que tener en cuenta que los jóvenes definitivamente deben tener derecho a practicar el deporte que les gusta, pero los profesores de educación física y los profesionales del deporte deberían aconsejarles que practiquen deportes en los que puedan sentirse competentes con respecto a su forma corporal. Esta iniciativa puede facilitar la promoción de un estilo de vida activo y la introducción de los jóvenes en el deporte, tanto en el ámbito competitivo como en el de ocio (Beltrán-Carrillo, et al., 2018).

Actualmente la mayoría de la población joven no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física (WHO, 2014). Por tanto, el objetivo de este Trabajo de Fin de Máster (TFM) fue implementar y evaluar una intervención con adolescentes a través de las clases de educación física, para promocionar la actividad física y la dieta saludable evitando los riesgos que puede producir el salutismo (en este caso, un autoconcepto físico negativo).

2. MÉTODO

2.1 Participantes

En el siguiente estudio participaron un total de 55 alumnos de 4ºESO de un centro educativo situado en la población de Liria (Valencia), que pertenecían a tres grupos distintos (4ºESO B, 4ºESO C y 4ºESO D). Concretamente, fueron 24 chicos y 29 chicas con una edad media de 15,4 años con una desviación típica de 0,66.

2.2 Intervención

Se planteó una situación de aprendizaje de Orientación deportiva, que constaba de 6 sesiones de 55 minutos en las cuales se iban proponiendo tareas por tal de motivar al alumnado y promover unos buenos hábitos de alimentación y de actividad física mientras iban aprendiendo los conceptos de orientación. Para ello, dentro de cada tarea tratábamos diferentes temas relacionados con el salutismo combinados con los conceptos de orientación.

En la primera sesión se explicaron conceptos teóricos de Orientación y salutismo. Se llevó a cabo una pequeña práctica donde con la ayuda de un mapa del gimnasio tenían que ir buscando unas cartas. Y para finalizar esta sesión realizamos un debate sobre que opinaban sobre el salutismo, la actividad física que realizan los jóvenes, y la dieta que actualmente consumen los jóvenes.

Para la segunda sesión se explicó la utilización de la brújula para calcular rumbos de un punto a otro, y en cada punto tenían unas imágenes impresas de distintos alimentos. Al final, se les daba unos platos divididos en cantidades y ellos debían elegir el alimento más saludable y en que cantidad se debe consumir (el plato de Harvard).

Para la tercera sesión, se realizó una carrera por relevos donde se les daba los puntos y tenían que memorizar donde se encuentra el punto para después ir a buscarlo y apuntar el mensaje que encontraban. Mientras que un sujeto corría buscando el punto el resto tenían que hacer unas pruebas de resistencia y/o de fuerza. Al final, los mensajes que habían apuntado debían clasificarlos si eran características del entrenamiento de fuerza o características del entrenamiento de resistencia.

En la cuarta sesión, se les daba los rumbos y ellos tenían que encontrar el punto. En cada punto había una palabra que debían apuntar porque cuando encontraban las 4 formaban una frase que les decía cual es la siguiente tarea que debían realizar. La tarea consistía en dibujar un mapa de un parque cercano al instituto, y luego marcar el recorrido que creen que es más rápido para encontrar las 12 balizas establecidas previamente. Además, en esta sesión se les explicó que debían realizar una infografía sobre Hábitos Saludables.

En la quinta sesión, este día se realizó una salida a un parque cercano para realizar una carrera de Orientación. Donde tendrán varias frases de salutismo, varios cuestionarios cortos para evaluar su nivel de actividad física, su dieta, etc.

En la última sesión, presentamos todas las infografías y las evaluamos. Además, realizamos una prueba de evaluación sobre conceptos teóricos de Orientación Deportiva.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS

Se aclaró que las personas delgadas o musculadas pueden tener problemas de salud, ya sea por ser inactivas o por tener unos hábitos no saludables y una dieta inadecuada. Y que por supuesto, una persona con sobrepeso si realiza actividad física y tiene unos hábitos saludables y una dieta adecuada puede estar sana.

En nuestra estrategia de evaluación se utilizó otros recursos donde no se incluyeran medidas sobre actividad física ni forma corporal, en este caso, debían calcular 6 rumbos, identificar 12 puntos según el rumbo y elaborar una carrera de orientación. Y como estrategia de evaluación se utiliza la hoja de control de los tres ejercicios y la infografía que deben realizar. También se hizo un test sobre conceptos de orientación vistos durante las sesiones. Y además, se les pidió que realizaran una infografía para promover los buenos hábitos y la buena alimentación para luego poder colgarlas por todo el instituto para que el resto del alumnado pueda conocer también alguno de los conceptos vistos en clase.

En ningún momento se hizo ningún comentario que hiciera alusión al cuerpo o a la forma corporal (ejemplo: “mueve ese cuerpo que estas muy parado”) ni tareas que hicieran sentirse culpables a los que tienen una menor condición física. Además, de reforzar que ningún alumno se sintiera excluido por su forma de ser ni su forma corporal y hacer partícipe a todo el alumnado independientemente de su condición física. Además, tampoco deberán aparecer estas expresiones en las infografías que han de presentar.

Se intentó seguir los gustos del alumnado, es decir, correr por correr no era de su agrado pero se les preguntó como podrían motivarse durante la carrera. En este caso, se fueron poniendo música mientras realizaban las sesiones y puntos positivos de actitud si se implicaban en las tareas.

Por último, el día de la carrera de orientación se pidió que se llevarán una fruta para cuando acabaran la carrera poder comernos la fruta todos juntos y disfrutar mientras cuidábamos nuestro cuerpo. Además, todos los participantes tuvieron una fruta de recompensa (uva) mientras que a los ganadores se les dió doble ración de fruta.

4.3 Medidas

Se utilizaron 3 cuestionarios, que fueron administrados justo antes y después de la intervención educativa mediante Microsoft Forms, y a cada alumno se le dio un pseudónimo extraído de la aplicación de UMH ANONIMUHM.

El cuestionario de autoconcepto físico (PSPP) (Moreno y Cervelló, 2005). La Escala de Autoconcepto físico es un instrumento compuesto por 30 ítems distribuidos en cinco factores: competencia percibida, apariencia física, condición física, fuerza y autoestima. Estos ítems se presentan en forma de afirmaciones sobre el cuerpo y la apariencia, y los participantes deben indicar en qué medida estaban de acuerdo con cada una de ellas. Todos estos ítems van seguidos de la frase: “Cuando realizo actividad física...” y las respuestas se representan en una escala tipo Likert de 1 a 4 puntos, en la cual 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo” y 4 a “totalmente

de acuerdo". Es una herramienta psicométrica ampliamente utilizada para evaluar la percepción que una persona tiene sobre su cuerpo y su apariencia física, con aplicaciones en investigación y práctica clínica en el campo de la psicología.

El cuestionario de dieta (Altavilla y Caballero-Pérez, 2019). Este cuestionario de 16 ítems valorara en qué medida los jóvenes siguen una dieta saludable mediterránea. Sirve para evaluar los hábitos alimenticios. Esto puede incluir la identificación de alimentos o grupos de alimentos que son consumidos con mayor o menor frecuencia, así como la evaluación del equilibrio y la calidad de la dieta en general. De los 16 ítems, 12 puntúan +1 y 4 puntúan -1 (≤ 3 , dieta de muy baja calidad; 4-7, dieta que necesita mejorar para ajustarse a la dieta mediterránea; ≥ 8 , dieta mediterránea óptima). Hay que tener en cuenta que los cuestionarios de dieta tienen algunas limitaciones, como el sesgo de memoria y la influencia de factores externos en las respuestas de los participantes. Estos cuestionarios pueden proporcionar información valiosa para la investigación y la práctica clínica en el campo de la nutrición y la salud.

El cuestionario de nivel de actividad física (PAQ-A) (Martínez-Gómez et al, 2009), en su versión para adolescentes. Mide la actividad física de los 7 días anteriores. Este cuestionario contiene 9 ítems que preguntan sobre la frecuencia de práctica de actividad física y deporte en diferentes momentos del día y de la semana. Los ítems se responden en una escala tipo Likert del 1 al 5 (de menor a mayor frecuencia). Solo se utilizaron 8 preguntas para calcular la puntuación final del cuestionario, mediante la media aritmética, ya que la pregunta número 9, nos permitió averiguar si el niño, por alguna circunstancia, no pudo realizar actividad física esa semana o si estuvo enfermo. Es una herramienta importante en la evaluación del nivel de actividad física en adolescentes, con aplicaciones en la investigación, la práctica clínica y la promoción de la salud en esta población.

2.4 Análisis de datos

Se utilizó el Software SPSS para el cálculo de la media y la desviación típica de cada variable de estudio.

Mediante una hoja de cálculo Excel, formulada según las indicaciones de Sánchez-Meca, Marín-Martínez y López-López (2011), se obtuvo el índice de cambio estandarizado y el intervalo de confianza al 95% (valores significativos cuando el límite inferior y superior del intervalo de confianza no abarca el valor 0).

Para interpretar el tamaño del efecto, se utilizaron las orientaciones de Cohen (1988), donde los valores de 0.20 indicaban un tamaño del efecto bajo, valores de 0.5 indicaban un tamaño del efecto medio y los valores de 0.8 indicaban un tamaño del efecto alto.

3. RESULTADOS

En la siguiente tabla (Tabla 1) podemos observar las 3 variables evaluadas tras la intervención (autoconcepto físico, dieta saludable y actividad física). Se encontraron mejoras significativas en las tres variables analizadas, aunque con tamaños del efecto bajos para autoconcepto físico y dieta saludable, y tamaño del efecto medio para actividad física.

Tabla 1. Efectos de la intervención en las diferentes variables de estudio.

Variables	Rango de las puntuaciones	Pretest		Posttest		Tamaño del efecto	Intervalo de confianza	
		Media	DT	Media	DT	(d)	Límite inferior	Límite superior
Autoconcepto físico	1 - 4	2,72	0,53	2,82	0,49	0,32	0,04	0,59-
Dieta saludable	0 - 12	5,65	2,39	6,38	2,09	0,3	0,03	0,58
Actividad física	1 - 5	1,82	0,4	2,06	0,38	0,59	0,3	0,89

4. DISCUSIÓN

La educación física juega un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables entre los jóvenes. Sin embargo, a medida que se intenta promover la importancia de adoptar un estilo de vida activo y saludable, pueden aparecer riesgos asociados derivados del salutismo.

Tras analizar cada una de las variables, observamos que todas tienen significación estadística, aunque con tamaños del efecto bajos (autoconcepto físico y dieta saludable) o medio (actividad física). Esto puede deberse, a que la intervención utilizada para mejorar estas variables no ha sido suficientemente efectiva debido a que el alumnado acude a las clases de Educación Física solamente para hacer deporte y nada más, sin prestar mucha atención a otros aprendizajes que se pueden adquirir en la asignatura.

Respecto a los valores de autoconcepto físico, se obtuvieron valores por encima del valor de la escala Likert (2); 2,72 en el pre y 2,82 en el post. Navarro-Patón et al. (2020) u Onetti et al. (2019) señala que el autoconcepto físico disminuye a medida que aumenta la edad preadolescente y se estabilizará en la edad adulta. Teniendo en cuenta que nos encontramos en la etapa de la adolescencia donde suele ser más bajo que en la edad adulta, los niveles iniciales de autoconcepto de la muestra eran bastante altos, lo que pudo dificultar la obtención de mayores mejoras. En el estudio de Pérez-Mármol et al. (2023), se destaca la necesidad de investigar más

a fondo los factores psicológicos para desarrollar programas de prevención e intervención para promover el bienestar de los adolescentes. En este estudio también se recomendó dotar a los estudiantes de habilidades que integren lo psicológico (reforzando la autoestima y el autoconcepto, reforzando la diversidad y la aceptación de la imagen corporal), social (habilidades sociales), de salud general (educación nutricional, pautas de actividad física, hábitos de sueño y prevención de conductas nocivas) y herramientas educativas (técnicas de estudio, gestión del estrés). No obstante, los resultados de este TFM indican que la intervención logró mejoras en actividad física y dieta saludable sin perjudicar el autoconcepto físico, una de las posibles consecuencias negativas del salutismo. Es más, el autoconcepto físico también mejoró tras la intervención.

Respecto a los valores de dieta se encontraron mejoras significativas con un tamaño del efecto bajo. En el estudio de Guevara et al. (2019), comprobaron que los hábitos alimentarios empeoran conforme se incrementa la edad de los adolescentes y que el comportamiento debe concebirse como una línea prioritaria de intervención a nivel educativo. Siendo imprescindible involucrar a la familia, la comunidad educativa, agentes sociales y medios de comunicación. Por lo tanto, considerando que se trató de una intervención breve llevada a cabo solamente por la profesora de Educación Física, los resultados aún así fueron satisfactorios. Probablemente la orientación de la intervención fue adecuada y para reforzar sus efectos habría que involucrar a otros agentes sociales.

Tras la intervención se halló un aumento significativo de la actividad física con un tamaño del efecto medio. Se trata de un resultado positivo teniendo en cuenta la brevedad de la intervención. Los estudios de la revisión de Neil-Sztramko et al. (2021) aplicaron intervenciones para la promoción de la actividad física de una duración mínima de 12 semanas, mientras que la intervención aplicada en este trabajo fue de 3 semanas.

Los niveles de actividad de la muestra fueron muy bajos; 1,82 en el pre y 2,06 en el post. Muy por debajo de la mitad de la puntuación máxima (5). En esta misma línea, el estudio de Guevara et al. (2019), indica además que los niveles de actividad física disminuían según los niños ya adolescentes iban subiendo niveles escolares. Si tenemos como referencia las recomendaciones de la práctica de actividad física de la WHO (2022) que recomienda realizar al menos un promedio de 60 minutos al día de actividad moderada-vigorosa y limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, podemos comprobar que con las clases de Educación Física no es suficiente, por lo que también tendríamos que informar a los padres y/o tutores legales para ayudar a promocionar la actividad física fuera del contexto escolar.

En ese sentido, en el estudio de Guerrero et al. (2020) se comprobó que a mayor práctica de AF y/o existía mayor calidad en la alimentación y mejor autoconcepto físico. Por lo tanto, una adecuada promoción de la actividad física podría tener efectos positivos en la dieta saludable y el autoconcepto físico, aunque no se incidiera directamente en estas dos últimas variables durante la intervención.

5. CONCLUSIONES / IMPLICACIONES

Los resultados de la intervención han sido satisfactorios teniendo en cuenta su brevedad y que se ha realizado exclusivamente a través de la asignatura de Educación Física, sin involucrar a otros agentes sociales.

Es muy importante en la actualidad promocionar los hábitos saludables entre los adolescentes teniendo en cuenta que viven en una sociedad compleja en la que a través de las nuevas tecnologías con acceso a internet les pueden llegar mensajes poco adecuados para su salud y bienestar. Además, tienen que aprender a interpretar todos los mensajes debido a que algunos de ellos pueden venir con asociaciones negativas hacia el autoconcepto físico.

Tras la intervención, el análisis de datos y su discusión se proponen las siguientes recomendaciones para futuras intervenciones similares:

- Integrar los conceptos de salud y actividad física en todas las situaciones de aprendizaje y relacionarlos con la práctica deportiva.
- Involucrar a los padres en el proceso educativo, fomentando la aplicación de los conceptos enseñados en clase en la vida cotidiana de los alumnos, mediante la implementación de un seguimiento de hábitos y el registro de entrenamientos.
- Realizar intervenciones más duraderas en el tiempo involucrando a todo el profesorado.

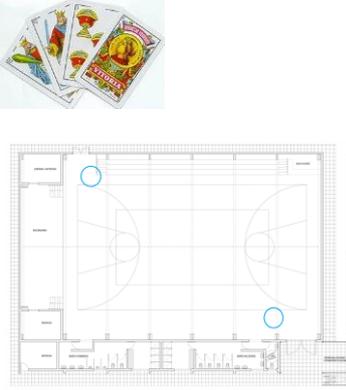


7. BIBLIOGRAFÍA

- Altavilla, C., y Caballero-Pérez, P. (2019). An update of the KIDMED questionnaire, a Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 22(14), 2543-2547. <https://doi.org/10.1017/S1368980019001058>
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Beltrán-Carrillo, V. J., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Sierra, A. C., & Valenciano-Valcárcel, J. (2023). "You Measure Us and You Depress Us": Healthism and the Subjective Impact of Body Measurements on Secondary School Students. *Qualitative Health Research*, 33(4), 297-307. <https://doi.org/10.1177/10497323231152155>
- Beltrán-Carrillo, V. J., y Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 55(15), 20-34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
- Beltrán-Carrillo, V.J., Devís-Devís, J., y Peiró-Velert, C. (2018). The influence of body discourses on adolescents' (non) participation in physical activity. *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1178109>
- Beltrán-Carrillo, V.J., Ferriz, R., Brown, D., y González-Cutre, D. (2017). Qualitative evaluation of a school intervention for the promotion of physical activity: Learning from the perspective of the target population. *European Journal of Human Movement*, 38, 68-92.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Devís-Devís, J., Beltrán-Carrillo, V.J (2007). La Educación Física Escolar en la promoción de la actividad física y la salud. En Cevallo-Lugo, D.P, Molina-Restrepo, N.C. (Ed.), *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia*, 29-44. Funámbulos Editores.
- Guerrero, M.F., Molina, S.F. y Ramírez, M.S. (2020). Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 189-199. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1461>
- Guevara, R. M., Urchaga, J. D., & Sanchez Moro, E. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research*, 5(2), 133-143. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i2.184>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439.
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311

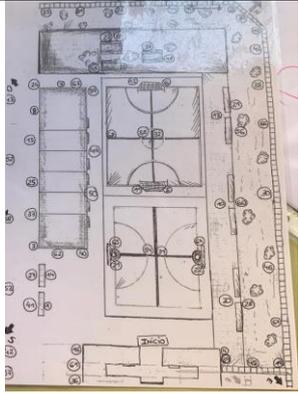
- Navarro-Patón, R., Pazos-Couto, J.M., Rodríguez-Fernández, J.E. y Arufe-Giraldez, V. (2020). Measuring physical self-concept of schoolchildren aged 10 to 16 on physical education lessons. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 1-13. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.01>
- Neil-Sztramko, S.E., Caldwell, H., Dobbids, M. (2021). Programas escolares de actividad física para promover la actividad física y la buena forma física en niños y adolescentes de entre 6 y 18 años de edad. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Onetti, W., Álvarez-Kurogi, L., Castillo-Rodríguez, A., Onetti, W., Álvarez-Kurogi, L. y Castillo-Rodríguez, A. (2019). Adherencia al patrón de dieta mediterránea y autoconcepto en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 36(3), 658-665. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02214>
- Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., García-Mármol, E., Castro-Sánchez, M. (2021). Relationships among Physical Self-Concept, Physical Activity and Mediterranean Diet in Adolescents from the Province of Granada. *Children*, 8, 901. <https://doi.org/10.3390/children8100901>
- Sánchez-Meca, J., Marín-Martínez, F., y López-López, J. A. (2011). Metaanálisis e intervención psicosocial basada en la evidencia. *Psychosocial Intervention*, 20(1), 95-107.
- World Health Organization (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564854>
- World Health Organization, T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf
- World Helath Organization (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

8. ANEXOS

Sesión: 1. La orientación. Conceptos y contenidos.	Curso: 4º ESO.
<p>OBJETIVOS PRINCIPALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con los conceptos básicos de la orientación deportiva. - Promover la reflexión y el análisis crítico sobre el concepto de salutismo y su impacto en la sociedad actual. 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características de la orientación. - Tipos de orientación. - Balizas y mapas. 	
<p>METODOLOGÍA: Instrucción directa. Mando directo. Estrategia analítica.</p>	
<p>Recursos: Diapositivas, cartas y mapa del gimnasio.</p>	<p>Lugar: Gimnasio.</p>
<p>PARTE INICIAL – 15'</p>	
<p>Descripción</p>	<p>Representación</p>
<p>Primero realizaremos una explicación teórico-práctica de los contenidos y como van a ser evaluados.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL – 25'</p>	
<p>Por tríos. Se les dará dos cartas de mismo número pero de distinto palo y un mapa del gimnasio. Se les dará un tiempo para que cada trío esconda las cartas, y luego deberán marcar en un círculo donde se encuentra cada carta y detrás del mapa el número y el palo de las cartas. Ahora tienen que cambiarse el mapa con otro equipo e ir lo más rápido a buscar las cartas.</p>	
<p>PARTE FINAL – 15'</p>	

<p>Se les introducirá el concepto de salutismo y se les pedirá que se repartan en dos grupos; uno a favor del salutismo y otros en contra. Se les dejará un par de minutos para que encuentren información en internet para después hacer un pequeño debate.</p>	
--	---

Sesión: 2. Calcular rumbos con brújula.	Curso: 4ºESO.																								
<p>OBJETIVOS PRINCIPALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a utilizar la brújula y a guiarse con ella. - Aprender a realizar un plato saludable. 																									
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brújula y cálculo de rumbos. - Dieta. 																									
<p>METODOLOGÍA: Instrucción directa. Mando directo. Estrategia analítica.</p>																									
<p>Recursos: Diapositivas, brújula, hoja de control, imágenes y mapa del patio.</p>	<p>Lugar: Patio.</p>																								
<p>PARTE INICIAL – 10'</p>																									
<p>Descripción</p>	<p>Representación</p>																								
<p>Explicación teórica-práctica del uso de una brújula, seguir un rumbo, calcular un rumbo, etc.</p>																									
<p>PARTE PRINCIPAL – 35'</p>																									
<p>Grupos de 5 personas. A cada grupo se les repartirá un mapa, una brújula y una hoja de control. En la hoja de control aparecen los puntos a los que deben ir y para poder ir deben calcular el rumbo y apuntarlo en la hoja</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">HOJA DE CONTROL RUMBOS</td> <td colspan="3" style="text-align: right;">HORA SALIDA: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="3">EQUIPO _____</td> <td colspan="3" style="text-align: right;">HORA LLEGADA: _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	HOJA DE CONTROL RUMBOS			HORA SALIDA: _____			EQUIPO _____			HORA LLEGADA: _____			1	2	3	4	5	6						
HOJA DE CONTROL RUMBOS			HORA SALIDA: _____																						
EQUIPO _____			HORA LLEGADA: _____																						
1	2	3	4	5	6																				

<p>de control. En cada punto habrá dos imágenes distintas (dos alimentos; uno saludable y otro no saludable), que deberán recoger.</p>	
--	--

PARTE FINAL – 10'

<p>Ahora con las imágenes que han recogido deben de elaborar un plato de Harvard, para ello, se les dará una plantilla a cada grupo donde habrá dibujado un plato con distintas cantidades y tendrán que poner las imágenes (comida) según la distribución del plato (que marca la cantidad que deben comer) y el más saludable.</p>	
--	---

<p>Sesión: 3. Puesta en práctica últimos conceptos.</p>	<p>Curso: 4ºESO.</p>
<p>OBJETIVOS PRINCIPALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a leer mapas de orientación. - Aprender los beneficios del entrenamiento de resistencia y de fuerza. 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leyenda, curvas de nivel, etc. - Beneficios de resistencia y fuerza. 	
<p>METODOLOGÍA: Instrucción directa. Mando directo. Estrategia analítica.</p>	
<p>Recursos: Diapositivas, frases, hoja de control y mapa del patio.</p>	<p>Lugar: Patio.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE INICIAL – 10'</p>	
<p style="text-align: center;">Descripción</p>	<p style="text-align: center;">Representación</p>

<p>Se les repartirá a cada alumno un mapa con relieve y se hará una explicación sobre sobre conceptos básicos del uso del mapa (orientación, leyenda, curvas de nivel, etc) para que mientras hagamos la explicación vayan identificando cada concepto.</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL – 40’</p>	
<p>Por grupos. Carrera de relevos. Para esta tarea se les dará una hoja de control a cada grupo, y utilizaremos un mapa para todos los grupos. En este caso, una persona del grupo será la que vaya a buscar la baliza (donde habrá una frase que debe apuntar en la hoja de control) mientras que el resto del grupo se quedarán haciendo distintos ejercicios de fuerza y/o de resistencia. El equipo que antes termine será el ganador.</p>	
<p>PARTE FINAL – 5’</p>	
<p>Tras finalizar la anterior actividad, ahora con las frases que tenemos tienen que clasificarlas. Tienen que identificar si pertenecen al entrenamiento de resistencia o al de fuerza.</p>	

<p>Sesión: 4. Planificación de una ruta en la naturaleza.</p>	<p>Curso: 4ºESO.</p>
<p>OBJETIVOS PRINCIPALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reforzar el aprendizaje de técnicas de orientación utilizando instrumentos como brújulas digitales (móviles). 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguir rumbos. - Debate sobre buenos y malos hábitos. 	
<p>METODOLOGÍA: Instrucción directa. Mando directo. Estrategia global.</p>	
<p>Recursos: Diapositivas, palabras, hoja de control y mapa del patio.</p>	<p>Lugar: Patio.</p>

PARTE INICIAL – 5'															
Descripción	Representación														
Explicación de que deben realizar una infografía de buenos y malos hábitos.															
PARTE PRINCIPAL – 35'															
Por grupos. Se les dará 4 rumbos (hoja de control) que deberán seguir con la brújula del móvil y en cada punto encontrarán una palabra. Al final deberán formar una frase para saber que tienen que hacer en la siguiente tarea.	<table border="1" data-bbox="1062 703 1270 824"> <tr> <td>HORA DE CONTROL RUMBO</td> <td>HORA DE SALIDA</td> </tr> <tr> <td>GRUPO</td> <td>HORA LLEGADA</td> </tr> <tr> <td>RUMBO</td> <td>RUMBO</td> </tr> <tr> <td>RUMBO</td> <td>RUMBO</td> </tr> <tr> <td>RUMBO</td> <td>RUMBO</td> </tr> </table> 	HORA DE CONTROL RUMBO	HORA DE SALIDA	GRUPO	HORA LLEGADA	RUMBO	RUMBO	RUMBO	RUMBO	RUMBO	RUMBO				
HORA DE CONTROL RUMBO	HORA DE SALIDA														
GRUPO	HORA LLEGADA														
RUMBO	RUMBO														
RUMBO	RUMBO														
RUMBO	RUMBO														
Por grupos. Los alumnos elaboran un mapa del parque de forma sencilla. Para ello se les dará un mapa del parque que deben replicarlo, y tendrán que dibujar donde tienen que estar las balizas, y en que orden tendrán que seguirlas.															
PARTE FINAL – 15'															
En la pizarra pondremos dos columnas, cada grupo tendrá que poner que conceptos relacionan con una buena salud y que conceptos relacionan con una mala salud. Para luego poder debatir entre ellos. Pueden coger ideas para luego poder realizar la infografía.	<table border="1" data-bbox="999 1514 1334 1760"> <thead> <tr> <th><u>BUENA SALUD</u></th> <th><u>MALA SALUD</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>-Deporte</td> <td>- Sedentarismo</td> </tr> <tr> <td>-Dieta</td> <td>- Ultraprocesados</td> </tr> <tr> <td>- Sueño</td> <td>- Falta de sueño</td> </tr> <tr> <td>- Higiene</td> <td>- Mala higiene</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- Alcohol</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- Tabaco</td> </tr> </tbody> </table>	<u>BUENA SALUD</u>	<u>MALA SALUD</u>	-Deporte	- Sedentarismo	-Dieta	- Ultraprocesados	- Sueño	- Falta de sueño	- Higiene	- Mala higiene		- Alcohol		- Tabaco
<u>BUENA SALUD</u>	<u>MALA SALUD</u>														
-Deporte	- Sedentarismo														
-Dieta	- Ultraprocesados														
- Sueño	- Falta de sueño														
- Higiene	- Mala higiene														
	- Alcohol														
	- Tabaco														

Sesión: 5. Carrera de orientación.	Curso: 4ºESO.
OBJETIVOS PRINCIPALES:	
- Realizar actividad física saludable.	
CONTENIDOS:	
- Carrera de orientación.	
METODOLOGÍA: Indagación.	
Recursos: targetas Qr, hoja de control y dibujo del patio.	Lugar: Parque.
PARTE INICIAL – 5’	
Descripción	Representación
Salida al parque de enfrente del instituto.	
PARTE PRINCIPAL – 55’	
<p>Por grupos. Carrera de orientación. Se entregará una hoja de control y el mapa del centro en el cual aparecerán reflejadas 12 marcas correspondientes a unas tarjetas Qr (balizas). Estas tarjetas deberán encontrarlas los diferentes grupos que se conformarán para esta actividad. A cada grupo se le asignará un recorrido que diseñó el grupo en la anterior sesión para encontrarlas. El que antes terminé tendrá un premio (una tarta de frutas).</p>	
PARTE FINAL – 15’	
<p>Cogeremos la parte del patio para hacer un almuerzo, donde todos los alumnos tendrían que haber traído una pieza de fruta. Y luego, volveremos al centro.</p>	

Sesión: 6. Presentación de infografías y último debate.	Curso: 4ºESO.
OBJETIVOS PRINCIPALES: <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades efectivas de comunicación oral. - Promocionar un espacio de diálogo abierto y respetuoso donde los estudiantes puedan expresar sus opiniones y escuchar las de sus compañeros. 	
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> - Buenos hábitos y malos hábitos. - Salutismo. 	
METODOLOGÍA: Instrucción directa. Mando directo. Estrategia global.	
Recursos: Diapositivas, imágenes y mapa del patio.	Lugar: Patio.
PARTE INICIAL – 5'	
Descripción	Representación
Sorteo para hacer el orden de las presentaciones de las infografías.	
PARTE PRINCIPAL – 35'	
Presentación de las infografías realizadas.	
PARTE FINAL – 15'	
Último debate sobre salutismo, donde expondrán todo lo aprendido durante la situación de aprendizaje.	