

TRABAJO FIN DE GRADO

“Proyecto de promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar para el centro Echeyde III de Canarias”

AUTOR/A

APELLANIZ

OJANGUREN

IRUNE

DIRECTOR/A

ROMARETAZABALA

ALDAROSO

ESTIBALIZ

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO 2017/2018

ÍNDICE

RESUMEN	4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	6
3. MARCO TEÓRICO	8
3.1. CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y SEDENTARISMO.....	8
3.2 CONCEPTO DE SALUD	10
3.3 RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE VIDA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ...	12
3.4 ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN FACTORES DETERMINANTES EN LA ADQUISICION DE HABITOS SALUDABLES. SU BORDAJE EN EL COLEGIO Y ENTORNO	13
3.5 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA.....	15
3.6 PROMOCIÓN DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS COLEGIOS.RAZONES.....	18
4. OBJETIVOS.....	20
Objetivos generales:.....	20
Objetivos específicos:	20
5. PROYECTO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ÁMBITO ESCOLAR.....	21
5.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	21
5.2 TEMPORALIZACIÓN.....	22
5.3 SESIONES.....	25
5.3.1 Nociones a trabajar en las sesiones.....	25
5.3.2 Sesiones desarrolladas (tres ejemplos)	31
5.4 PARTICIPANTES DE LA PROPUESTA:.....	34

5.5 METODOLOGÍA EMPLEADA.....	34
5.6 RECURSOS HUMANOS, MATERIALES, ESPACIALES Y ECONOMICOS.....	36
5.7 EVALUACIÓN	38
5.8 LÍNEAS DE FUTURO	47
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
7. ANEXOS	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Elementos que definen la Actividad Física (Devís, 2000, p.12).....	8
Figura 2. Paradigma centrado en la condición física (Bouchard et al., 1990)...	12
Figura 3. Beneficios y riesgos físicos, psicológicos y sociales de la AF (Devís et al., 2000)	17

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Horario de las sesiones por curso	24
Tabla 2. Calendario de actividades	25
Tabla 3. Sesiones desarrolladas ejemplos	33
Tabla 4. Gastos del proyecto.....	38
Tabla 5. Hoja de observación para evaluar la adquisición de los conocimientos	40
Tabla 6. Encuesta de satisfacción alumnos	42
Tabla 7. Hoja de observación maestros externos	44
Tabla 8. Hoja observación organizador	47

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado persigue que el objetivo de promocionar y promover la actividad física y alimentación sana, debido a la importancia de la adquisición de hábitos de vida saludables y la disminución del sedentarismo en la actualidad. Logrando estilos de vida más activos desde edades tempranas, con el fin de frenar factores de riesgo que puedan incidir en la salud, permitiendo así, mejorar la calidad de vida y la salud de las personas tanto presente, como futura.

Por este motivo, esta propuesta de intervención, promovida por el área educativa, nace con el fin de lograr la adherencia de hábitos saludables en el ámbito escolar, a través de sesiones de actividad física y talleres de alimentación saludable, que se llevarán a cabo durante el tiempo de los recreos, en los cursos de 5ª y 6ª de educación primaria del colegio Echeyde III. La elección de estos cursos para la propuesta, se debe a que se encuentran entre el rango de edad entre los 8-10 años, el cual se considera el momento idóneo para inculcar los conocimientos y que los niños adquieran estos hábitos de vida y los integren como parte de su vida rutinaria.

Palabras clave: Actividad física, deporte, alimentación, hábitos saludables, adherencia.

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día podemos observar como la salud, es un tema que cada vez presenta una mayor importancia en nuestra sociedad (Tercedor, 2001), ya que cada vez son más las personas que llevan estilos de vida inapropiados, en los cuales predomina el sedentarismo y hábitos nocivos para la salud (Casimiro, 1999). Centrándonos en la población española, datos recientes indican como los adolescentes en España presentan una condición física inferior en comparación con otros países, hecho que se encuentra vinculado con la baja participación en actividades físicas, a causa de conductas y estilos de vida eminentemente sedentarios (Ortega et al., 2005). Debido a esto, planteo la necesidad de presentar un programa de intervención que desarrolle la inclusión de estilos de vida saludables entre la población.

En las últimas dos décadas se han llevado a cabo numerosos estudios científicos que han relacionado el concepto del ejercicio físico como una vía hacia la salud, debido a los numerosos beneficios que aporta a la personas (Tercedor, 2001). Por ello, será fundamental que durante la niñez se inculquen una serie de hábitos saludables, favoreciendo la calidad de vida de las personas desde temprana edad (Kelder, Perry, Klepp, y Lytle, 1994). El primer paso para alcanzar este propósito será tener en cuenta la gran relación que existe entre la actividad física y el crecimiento y desarrollo de los niños, pudiendo llevar así una intervención adecuada en el aula y ofrecer una correcta educación en relación con el tema a tratar.

Por esta razón los centros escolares serán una de las principales instituciones en promocionar los hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de los niños en un futuro, ya que es el colegio en lugar en el cual los niños pasan la mayor parte de su tiempo, y son los maestros las personas que establecen un contacto diario con estos (Rodríguez, 2006, p. 45), por lo que tendrán la responsabilidad y oportunidad de educar para la salud a través de sus conocimientos, comportamientos y aptitudes sirviendo como

ejemplo a los más jóvenes , así como motivándolos y cambiando sus hábitos de vida.

Por ello, considero fundamental profundizar más en el estilo de vida de los alumnos y a través del deporte incidir de forma positiva en la salud y el bienestar físico, social y mental. Además de buscarles alternativas que les faciliten esa adhesión a la práctica deportiva de forma autónoma y progresiva en su vida diaria.

En definitiva, podemos decir que es al ámbito educativo la institución que puede dar lugar al cambio del concepto de salud tradicional, entendido como la ausencia de enfermedad. Para que tenga lugar dicho cambio es fundamental que exista una concienciación social, en la cual participemos todos para combatir la situación a la que nos enfrentamos, pudiendo lograr así mejorar la calidad de vida de las personas tanto presente, como futura.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Esta propuesta surge a causa de los numerosos problemas de salud, que sufre nuestra sociedad hoy en día, en concreto los adolescentes a causa del sedentarismo y los hábitos de vida poco saludables, como el ocio pasivo, el uso de las nuevas tecnologías, acceso al transporte... (Casimiro, 1999). Y es ahí, donde planteo mi siguiente pregunta: ¿Cómo podría radicar o minimizar este problema tan presente en nuestros días?

Para ello es importante saber en qué grupo de la sociedad debemos intervenir, con el fin de lograr los mejores resultados y contribuir en esta causa, debido a esto mi proyecto irá destinado a los más jóvenes, debido a que sus hábitos de conducta no están consolidados y es más sencillo reorientarlos hacia una dirección más saludable, reforzando habilidades y conocimientos que favorezcan la realización de la actividad física y con ello una vida más saludable, teniendo un menos riesgo de tener en un futuro problemas de salud (Grabauskas et al., 2004).

Por dicha razón, el presente proyecto de actividad física, presenta el fin de intentar mejorar el estilo de vida y lograr la adquisición de hábitos saludables en este sector, debido a que dicha etapa es el preámbulo a la edad adulta, en la que los jóvenes llevan a cabo muchas conductas y hábitos, que pueden afectar positiva o negativamente a su salud y que en muchos casos se reflejarán en su adultez (Kelder, Perry, Klepp, y Lytle, 1994). Es por ello, será fundamental asentar unos pilares y pautas que queden impregnados en los niños de por vida.

Debemos hacer entender la importancia que tiene la actividad física y la alimentación saludable para la salud, concienciando a los alumnos de los múltiples beneficios que obtendrán con su práctica (Tercedor, 2001). Además de mejorar tanto su condición física, como la disminución de sufrir enfermedades como la obesidad o el sobrepeso infanto-juvenil, que han aumentado alcanzando caracteres de epidemia a nivel mundial, convirtiéndose en una amenaza emergente para la salud pública y siendo los principales predictores de exceso de peso y patologías relacionados con la edad adulta (López, Audisio y Berra, 2010). En España, se estima que los costes directos e indirectos asociados a la obesidad suponen un 7% del gasto sanitario total, que equivale a 2.500 millones de euros anuales.

Dicho esto será fundamental transmitir a los alumnos que la realización de la actividad física deberá llevarse a cabo de forma correcta y continuada, así como que su ausencia, es un riesgo para la salud.

Cabe destacar que este trabajo, no se centra simplemente en la práctica de la actividad física, sino que al mismo tiempo busca una promoción de la misma. Para ello, se realizarán diferentes tipos de actividades y talleres, que puedan interesar a todos los jóvenes debido a su diversidad, permitiéndoles disfrutar del proyecto, así como asentar unas bases para una vida activa. Todo esto se llevará a cabo con estrategias que promuevan la motivación entre los alumnos, logrando que puedan verse más adelante reflejadas en su día a día.

En definitiva y considerando todo esto, lo que pretendo con este proyecto no será alcanzar del máximo rendimiento, sino transmitir las ideas mencionadas anteriormente, promoviendo conductas saludables relacionadas con la alimentación y la actividad física en nuestra población diana, mediante un proceso ameno y divertido, el cual influya positivamente sobre los jóvenes, con el fin de potenciar así su salud y su calidad de vida presente y futura.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y SEDENTARISMO.

Internacionalmente la actividad física se define como “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía*” (Tercedor, 2001). Sin embargo podríamos considerar que esta definición resulta incompleta, ya que no plasma la importancia de la actividad física, ni considera el carácter experiencial y vivencial de la misma o su estrecha relación con la salud. Por ello, es fundamental **conocer que la práctica de actividad física** es indispensable para el manteniendo de una buena salud de las personas (López, Pérez, y Monjas, 2016, p. 183).



Figura 1. Elementos que definen la Actividad Física (Devís, 2000, p.12)

Es importante diferenciar los conceptos de actividad física y ejercicio físico, debido a que este primero, haría mención a todo tipo de actividades que incluyen los movimientos corporales, como el hecho de andar por la calle, dar un paseo en bici, jugar al escondite..., en los cuales estaría incluido el ejercicio físico (Devís et al., 2000). Por el contrario el ejercicio físico se define como aquellos movimientos corporales realizados de forma planificada, diseñados específicamente, los cuales en ocasiones están supervisados por un monitor y cuyo objetivo se centre en obtener una óptima forma física y gozar de una buena salud (Escalante, 2001).

También es importante hacer mención, a un término opuesto a la actividad física como es el sedentarismo, que se define como la ausencia de la actividad y movimientos corporales, dando lugar a un bajo consumo de energía, haciendo que las personas sedentarias sean más propensas a sufrir enfermedades como: diabetes, ataques cardíacos, sobrepeso, entre otras (Castillo, y Balaguer, 2002).

A medida que la sociedad ha ido evolucionando, así como los procesos de industrialización, se han producido grandes cambios en la cadena alimentaria. En la sociedad sedentaria no solo se han reducido el gasto energético de las personas a través de vidas más inactivas, sino que por otro lado también se ha fomentado el consumo de comidas poco saludables, sustituyendo la comida tradicional por dietas de gran riqueza calórica, provocando graves problemas de sobrepeso y obesidad a nivel mundial (Marugán, Corral, y Belinchón., s.f).

Además en la actualidad, a causa de los grandes avances tecnológicos, han provocado, la disminución de muchas actividades manuales llevadas a cabo tradicionalmente por el ser humano, dando lugar de esta manera a un profundo abandono de la salud y mayor tendencia al sedentarismo (Casimiro , 1999). Podemos constatar los dicho, ya que, según el Ministerio de Sanidad (2005) la población adolescente española dedica una media de 3 horas al día, viendo la televisión, utilizando el teléfono móvil y navegando por Internet. Es

por ello que debemos de ser conscientes de la situación tan grave a la que nos enfrentamos.

Para combatir dicha situación, los especialistas recomiendan incrementar la actividad física cotidiana y realizar actividades de intensidad moderada entre 30 y 60 minutos al día, o la práctica de algún deporte organizado más de 20 minutos al día, 3 o más días a la semana (Araujo, 2009).

Por esta razón, la importancia de actuar sobre estas conductas en la etapa de la adolescencia, radica especialmente en que si la población infanto-juvenil no adquiere habilidades y conocimientos sobre hábitos saludables, tendrá un mayor riesgo de tener en un futuro problemas de salud, lo que conllevará a una peor calidad de vida (Muñoz et al., 2002).

3.2 CONCEPTO DE SALUD

Es importante saber que el concepto de salud, se trata de un concepto muy abstracto, ya que depende de la percepción subjetiva de cada persona y existen muchos factores de influencia, físicos, psicológicos, religiosos...Por esta razón sería conveniente, hacer una definición de salud, lo más objetiva posible.

Tradicionalmente, la salud hacía referencia a “ausencia de enfermedades biológicas” y por tanto, como condición opuesta a la enfermedad. Sin embargo años después, la Organización Mundial de la Salud (1948), define la salud como “estado completo de bienestar físico, social y mental y no la simple ausencia de enfermedad”. Sin embargo, esta definición en los años 70 se considera utópica, e incluso contraproducente, ya que era absoluta y por lo tanto inalcanzable, para la mayoría de la población, por lo que se modifica eliminando la palabra “*completo*” de la definición.

Son múltiples las definiciones que podemos encontrar acerca de la salud. En mi opinión una que considero muy acertada es la de Salleras (1985) quien define la salud como "el **nivel más alto posible** de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad".

Valdeón (1996) desde un prisma más educativo define educación para la salud como "*cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda a nivel individual y colectivo para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesite*".

No fue hasta los años 90, cuando comenzaron a surgir nuevas expresiones en relación con la salud y el análisis de la situación, como: calidad de vida, estilos de vida...a través de las cuales, se pretendían vincular la salud de las personas, con su manera de vivir. Dando lugar a una estrecha relación entre el concepto de calidad de vida y el de salud.

Bañuelos (1996) indica que el concepto de calidad de los años vividos, son los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida, es un concepto más relevante para la salud que el de años vividos.

Por ello es fundamental comprender que para gozar de una mejor calidad de vida, es muy importante instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, adquiriendo hábitos de vida saludables como la alimentación equilibrada, educación sexual, actividad física,. Y desechando hábitos negativos como el sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco, etc. (Casimiro, 1999).

3.3 RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE VIDA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

El estilo de vida que llevan las personas, es uno de los aspectos más importantes que condicionan la calidad vida de las mismas, lo que puede verse en un claro ejemplo a través de las poblaciones sedentarias de hoy en día, que presentan graves problemas de salud, perjudicando así su bienestar.

No fue hasta hace mucho, el momento en el cual, se comienza a relacionar los conceptos de la actividad física y la salud, considerando este primero como una vía de prevención para numerosas enfermedades, tanto físicas, psicológicas o sociales, permitiendo mejoras en la salud de las personas (López, Pérez, y Monjas, 2016, p. 183).

La relación entre la actividad física y la salud, presentan algunos supuestos con una problemática de relación, debido a que supuestamente si una persona practica actividad física, presenta una mejora de su condición física y por lo tanto una mejor salud, y en consecuencia una mejor calidad de vida. Sin embargo, el hecho de que la condición física mejore, no siempre produce mejoras en la salud de la persona.

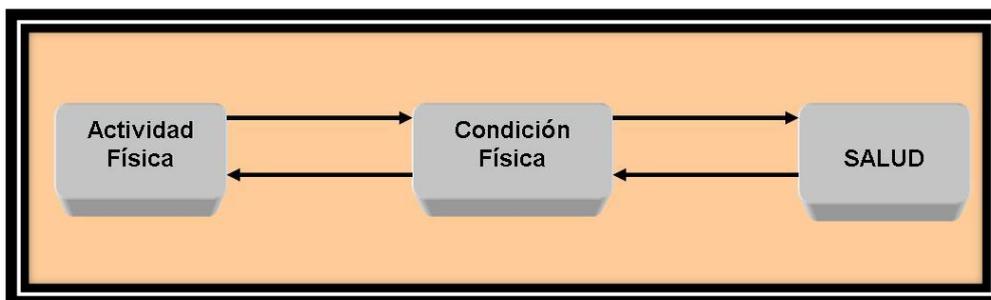


Figura 2. Paradigma centrado en la condición física (Bouchard et al., 1990)

También se debe recalcar, que la actividad física puede influir en la salud, haya o no una mejora de la condición física, ya que como hemos comentado anteriormente la actividad física se define como: movimientos

corporales que exigen un gasto energético, por lo que todo el mundo puede llevarla a cabo, sin embargo la mejora de la condición física no siempre es alcanzable por todas las personas que realizan actividad física, ya que también depende de factores, como los genéticos entre otros (Devís et al., 2000).

Por esta razón, la actividad física, se acerca más hacia una visión recreativa y participativa, que hacia la condición física, puesto que desde el punto de vista de salud es más importante el proceso, que el resultado o la comparación del rendimiento con otras personas (Bouchard et al., 1990).

A pesar de todo lo comentado con anterioridad, se puede afirmar que la actividad física y el deporte se pueden definir como elementos que de forma clara condicionan la calidad de vida, la salud y el bienestar de las personas. Ya que se ha demostrado en numerosos estudios cuantitativos y cualitativos, que la actividad física llevada a cabo de manera regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Por esta razón, uno de los métodos que se podrían utilizar para lograr una mayor calidad de vida de las personas, sería llevar a cabo continuos y sistemáticos proyectos de prevención, a través de la práctica y realización del ejercicio físico, el cual debería comenzar a desarrollarse en el ámbito de la Educación Física, mostrando así a las familias y a los escolares la importancia que tienen los hábitos saludables tanto físicos como nutricionales, para su correcto desarrollo integral.

3.4 ACTIVIDAD FISICA Y ALIMENTACION FACTORES DETERMINANTES EN LA ADQUISICION DE HABITOS SALUDABLES. SU BORDAJE EN EL COLEGIO Y ENTORNO

Uno de los aspectos fundamentales durante la infancia y la adolescencia es la adquisición de hábitos de vida saludables, ya que es el momento en el cual las personas sufren numerosos cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que transcurren desde la aparición de los primeros signos puberales

hasta que se alcanza la madurez bio-psíquico-social (Grabauskas et al., 2004). Los estilos de vida contraproducentes para la salud, están determinados principalmente por dos factores, que son: la mala alimentación y el sedentarismo e inactividad de las personas.

Por dicha razón, es fundamental que la sociedad comprenda la importancia de tener una dieta sana, completa y equilibrada, puesto que la alimentación es un factor indispensable para que se lleve a cabo un correcto desarrollo físico, mental y social, evitando así futuros problemas de salud. Debido a esto, algunos autores consideran que la etapa escolar es el momento idóneo, para que los jóvenes adquieran hábitos alimentarios adecuados y conocimientos sobre nutrición saludable, y que de esta se manera se vean reflejados en sus vidas cotidianas (Rodríguez, 2006, p. 45).

En dicha rutina será crucial que todos los agentes educativos (profesores, familiares...) ayuden a conseguir una buena educación alimentaria, disminuyendo así muchos problemas de salud, que derivan de la mala alimentación. “La familia, el medio escolar, los medios de comunicación, sus coetáneos y los líderes de opinión moldean las preferencias y el modelo alimentario de preferencia para nuestros jóvenes” (Aranceta, 2013, p. 10).

En cuanto a la actividad física, es muy importante que tenga como fin y objetivo, la creación de estilos y hábitos de vida saludables. Ya que en la actualidad numerosos, estudios han demostrado que el estilo de vida de la mayoría de los niños y jóvenes es sedentario, en la mayor parte de su tiempo, provocando que dicha inactividad de lugar a consecuencias negativas en la salud de los más jóvenes (Peiró y Devís, 2001). Según la Encuesta Nacional de salud 2011/2012, el 16,35% de los adolescentes entre 15 y 17 años tiene sobrepeso y el 1,86% obesidad. Además de que el sedentarismo en la población juvenil española entre 15 y 24 años es del 35,1%, lo que refleja datos alarmantes, ya que cada vez son menos los adolescentes los que realizan actividad física (MSSSI, 2013).

En la actualidad, dentro del área de Educación Física, una de las funciones de la actividad física es la función Higiénica. Ésta hace referencia a la conservación y mejora de la propia salud, y la prevención de ciertas enfermedades y disfunciones. Estrechamente vinculada a los Temas Transversales en cuanto al cuidado de la salud e higiene. La escuela es un lugar imprescindible a la hora de forjar la educación de los niños, tanto en conocimientos como en actitudes, como para facilitar la adherencia hacia hábitos y estilos de vida saludables (Rodríguez, 2006, p. 45).

Por dicha razón es fundamental que el entorno que rodea al niño establezca una serie hábitos y pautas que sean correctamente asimiladas y llevados a la práctica, permitiendo a los niños y niñas conocer la importancia de mantenerse activos y alcanzar un estilo de vida saludable, gozando así de una mayor calidad de vida futura, y previniendo el riesgo de padecer patologías cardiovasculares, diabetes sobrepeso, etc., provocadas por una mala alimentación y hábitos insanos (Rodríguez, 2006).

3.5 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS SALUDABLES DE VIDA

Es momento de dar a conocer cuáles son las virtudes que conllevan la práctica de la actividad física para nuestro bienestar físico y mental, ya que tras numerosas investigaciones y estudios a lo largo de los años han atribuido el movimiento como elemento formativo y beneficios para la salud (Tercedor, 2001). Este hecho es respaldado por numerosos autores, entre ellos destacar a López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016, p. 183), quienes corroboran y afirman los numerosos efectos beneficiosos que se obtienen de una actividad física regular:

La actividad física ayuda a reducir la grasa corporal, reduce los niveles de triglicéridos, reduce la presión sanguínea, mejora la fuerza y la resistencia muscular, posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión, sobre el auto concepto físico, la concentración, la

memoria, el comportamiento en clase, las relaciones con los compañeros y, algunos datos sugieren, un incremento relativo del rendimiento académico.

Por dicha razón, podría considerarse la actividad física como un elemento preventivo y terapéutico de diversas enfermedades, ya que puede proporcionar bienestar en todas las personas, indiferentemente de su edad o sexo, debido a que toda práctica física, se encuentra vinculada con múltiples beneficios y un estilo de vida más saludable. Sin embargo para conseguir dichos beneficios es importante que la actividad física, se realice siguiendo una serie de pautas:

-Debe adaptarse a las características individuales de cada persona, realizándose de forma que no provoque fuertes fatigas.

-Debe realizarse de forma diaria, incluyéndola en nuestra rutina, puesto que de esta manera lograremos una adherencia de la misma.

-Debe realizarse de manera placentera, motivante y disfrutando, no buscando obtener resultados.

Sin embargo la actividad física, es muy importante que se realiza forma controlada y planificada, con técnicas adecuadas y sin sobrepasar los límites, ya que podría causar graves daños y lesiones en el organismo, además de múltiples efectos negativos en la salud de las personas (Díaz y Sierra, 2004)

EFFECTOS	BENEFICIOS	RIESGOS/PERJUICIOS
FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales. - Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas. - Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos leves. - Afecciones cardio-respiratorias. - Lesiones músculo-esqueléticas. - Síndrome de sobreentrenamiento. - Muerte súbita por ejercicio.
PSICÓLOGICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas. - Estado psicológico de bienestar. - Sensación de competencia. - Relajación. - Distracción, evasión. - Medio para aumentar el autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por el ejercicio. - Adicción o dependencia del ejercicio. - Agotamiento (síndrome de burn out). - Anorexia inducida por el ejercicio.
SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Rendimiento académico. - Movilidad social. - Construcción del carácter. 	

Figura 3. Beneficios y riesgos físicos, psicológicos y sociales de la AF (Devís et al., 2000)

A pesar de conocer las ventajas y beneficios que la actividad física aporta a los jóvenes, desafortunadamente, hoy en día, esta práctica física disminuye a lo largo del tiempo y a medida que van creciendo (Mendoza, 2000). No obstante los padres y los maestros deben seguir animando a los niños a mantenerse activos para así aumentar su calidad de vida.

En definitiva, podemos observar como son mucho más numerosos los beneficios, que los inconvenientes que la actividad física puede apórtanos en nuestra vida. Por ello es fundamental que todos seamos conscientes del límite de nuestras capacidades y de nuestro estado de salud, pudiendo así llevar a

cabo las actividades que se adapten a nuestras características y atiendan de forma segura a nuestras necesidades individuales. Por lo tanto, aquella actividad física recomendable será la que nos garantice unos mayores beneficios para nuestra salud, con el fin de lograr y mantener un estilo de vida sano y activo (Uguet, 2004).

3.6 PROMOCIÓN DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS COLEGIOS. RAZONES.

La actividad física es un elemento a través del cual, se transmiten numerosos valores positivos en las personas, por ello es fundamental la promoción del mismo, durante la infancia y durante el crecimiento de los niños, aprovechando el valor pedagógico que tiene el deporte en la edad escolar y promocionar la salud desde esta vía. Por ello el colegio es un entorno propicio para ello, el cual debe fomentar y promocionar la práctica de la actividad física

A lo largo de los años, se ha llegado a determinar como la actividad física en el ámbito educativo, presenta múltiples beneficios en la socialización de los niños, permitiendo a los más jóvenes aprender a autoevaluarse, aceptarse y comprender las diferentes competencias motrices que existen entre las personas, en la práctica del deporte (Dévis y Peiró, 2002).

Para ello, es fundamental la creación de actitudes que refuercen el esfuerzo y mejora personal, tanto a nivel individual y dentro de la sociedad (motivación extrínseca), así como la motivación hacia la práctica física, que lograremos a través de la formulación de metas alcanzables (motivación intrínseca), que permitirán obtener la satisfacción y disfrute del deporte (Delgado y Tercedor, 2002).

Es importante saber, que los niños no son conscientes completamente de lo que conlleva una mejora de la salud y la calidad de vida, por ello es fundamental utilizar y destacar en todo momento el componente lúdico, ya que

a través del juego, podemos llevar a cabo actividades físicas mucho más naturales y espontáneas, inculcando al mismo tiempo hábitos saludables de manera que resulte más amena y divertida. Además las actividades llevadas a cabo deben recoger una serie de principios, siendo integradoras y no excluyentes, ya que el fin es que todos los niños sientan que forman parte del grupo. Dichas actividades deberán ser saludables, adecuadas y significativas, es decir que deben definir por qué, para qué se realizan y qué elementos beneficiosos se pueden adquirir con su práctica (Delgado y Tercedor, 2002).

Cada vez son más los colegios, en los que hoy en día se realizan actividades extraescolares, logrando de este modo en crear una mayor difusión de una vida más activa y de esta manera, promover estilos de vida saludables. Debido a que los jóvenes de hoy en día, deben aprender la importancia y los aspectos negativos que conllevan el sedentarismo y la inactividad.

Para lograr una eficaz promoción de la actividad física en los colegios, es fundamental que exista una duración y continuidad de la misma adecuada, además de alcanzar y lograr el disfrute de los alumnos para desarrollar una actitud favorable hacia la práctica del ejercicio, obteniendo también una sensación de utilidad y aprovechamiento de su tiempo (Sánchez Bañuelos, 1996). Es importante que los horarios sean flexibles, y que la práctica de la actividad física no se ciña siempre a un horario concreto, puesto que esto podría dar lugar a que los niños se aburran y se cansen con mayor facilidad. Nuestro objetivo se centra, en crear jóvenes autónomos, competentes y con unos estilos de vida saludables, con el fin de que puedan gozar de una mejor calidad de vida tanto en el presente como en el futuro.

En definitiva, consideramos al igual que algunos autores como Dévis y Peiró (2002) que si logramos que durante el crecimiento y desarrollo de los niños se asienten unas bases adecuadas sobre la práctica del deporte en relación a la salud, conseguiremos que en el futuro estos jóvenes cuenten con los recursos necesarios para planificar y realizar deporte de forma autónoma,

ya que tendrán los conocimientos y herramientas necesarias para poder llevar a cabo estilos de vida saludables.

4. OBJETIVOS

El objetivo principal que se pretende alcanzar con este proyecto, es lograr concienciar a los más jóvenes acerca de la importancia que tiene adquirir y asimilar unos hábitos saludables de vida tanto físicos como alimentarios, y de esta manera minimizar el sedentarismo y los problemas de salud que sufren hoy en día muchos escolares, dando así lugar a un aumento de esperanza y calidad de vida de las personas.

A continuación pasaré a formular los objetivos didácticos de este proyecto de intervención, que he clasificado en dos apartados, generales y específicos:

Objetivos generales:

- ✚ Diseñar un proyecto de intervención para la promoción de la actividad física y hábitos de vida saludables en los jóvenes.
- ✚ Reforzar y establecer hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida.

Objetivos específicos:

- ✚ Modificar las conductas perjudiciales para la salud y promover la actividad física y la alimentación sana con el fin de que perduren en el tiempo.
- ✚ Ofrecer a los alumnos conocimientos, que les permitan reflexionar de manera crítica acerca de los beneficios que un estilo de vida saludable puede aportar en su salud.
- ✚ Concienciar de los trastornos que puede provocar el sedentarismo y una mala alimentación, así como del elevado impacto negativo que tienen sobre la salud.

- ✚ Comprobar el beneficio que la actividad física aporta a nuestro cuerpo.
- ✚ Concienciar y sensibilizar a los alumnos de la importancia de realizar actividad física a diario.
- ✚ Fomentar un clima favorable para la práctica de la actividad física de forma autónoma.
- ✚ Inculcar el disfrute de la actividad física de forma colectiva.
- ✚ Dar a conocer la gran diversidad de actividades físicas que existen como propuesta al tiempo de ocio, y formas de mejorar las relaciones sociales entre los alumnos.

5. PROYECTO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Debido a las numerosas influencias perjudiciales que los escolares absorben cada día, a causa del desarrollo y situación de la sociedad actual (Casimiro, 1999). La promoción de rutinas y estilos de vida saludables en los niños, no es una tarea fácil de llevar a cabo. Debido a ello, a continuación explicaré de forma detallada mi propuesta de proyecto diseñado con el fin de lograr una promoción de estilos de vida saludables, a través de la actividad física y la alimentación, y de esta manera, construir en la creación de una sociedad más sana, con una mayor y mejor calidad de vida.

5.1 CONTEXTUALIZACIÓN

El proyecto de intervención va dirigido al tercer ciclo de Educación primaria, es de decir que estaría destinado a los alumnos de 5ª y 6ª de primaria, los cuales están comprendidos entre los 10 y los 12 años de edad.

El colegio al cual se presenta la propuesta es el centro escolar Echeyde III, ubicado en el Sur de la isla de Tenerife, concretamente en el municipio de Arona. El Colegio Echeyde III se encuentra en la zona media del municipio, y se sitúa en una zona agrícola de antiguos cultivos. El colegio se sitúa a escasos kilómetros de la zona del sur con mayor auge demográfico de la isla,

lo que implica ser un colegio que cuenta con un número considerable de alumnos entorno a los 1200. La mayoría de los alumnos provienen de los pueblos que se encuentran alrededor del mismo o zonas más lejanas como el norte de la isla. En cuanto al nivel cultural y económico de las familias del colegio es medio-alto, ya que al tratarse de un colegio concertado presenta algunos gastos, los cuales quizás no estén al alcance de todas las familias.

El centro cuenta con gran cantidad de infraestructuras deportivas, como amplios patios tanto al aire libre como cubiertos, varios campos de fútbol y de baloncesto, dos campos de vóley, una petanca, zonas de juegos y dos aulas de psicomotricidad lo que hacen en su totalidad unos 4.000 m² para llevar a cabo actividades físicas. En cuanto al material específico que emplearía para llevar a cabo mi propuesta, el centro cuenta con una amplia variedad de materiales deportivos, a los cuales se podría acceder a ellos sin ningún tipo de limitación.

El alumnado del colegio presenta un nivel de conducta aceptable, con un comportamiento correcto y positivo en la mayoría de los alumnos, tanto dentro del aula, como fuera de la misma, lo que dará lugar a que la puesta en práctica del proyecto resulte probablemente más amena y gratificante para todos.

Para finalizar este epígrafe, es importante el hacer mención de que la elección de la sesiones a desarrollar en el proyecto se han elegido teniendo en cuenta en PEC del centro educativo Echeyde III, documento en el cual se recogen los principios, valores, objetivos y prioridades del colegio a los cuales nos hemos ceñido para la elaboración de proyecto de intervención, en el cual puedan verse reflejados y transmitidos.

5.2 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de promoción de hábitos saludables, se llevará a cabo en el tercer trimestre del curso, concretamente durante los meses de abril y mayo de 2019. El proyecto contará con un total de 8 sesiones (8 semanas de

duración), que se organizarán y distribuirían dentro del calendario escolar concretamente durante la hora de los recreos, con una duración de 35 minutos. Las sesiones se irán alternando cada semana, entre sesiones teórico-prácticas (talleres) y sesiones de actividad física, con el fin de secuenciarlas de la manera más coherente y adecuada.

Las sesiones por curso quedarían distribuidas de la siguiente manera:

- QUINTO-GRUPO A 
- QUINTO-GRUPO B 
- SEXTO-GRUPO A 
- SEXTO-GRUPO B 

Sesiones	Días de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vienes
1ª sesión		8	9	10	11	12
2ª sesión		15	16	17	18	19
3ª sesión		22	23	24	25	26
4ª sesión		29	30	1	2	3
5ª sesión		6	7	8	9	10
6ª sesión		13	14	15	16	17
7ª sesión		20	21	22	23	24
8ª sesión		27	28	29	30	31

Tabla 1. Horario de las sesiones por curso

Como podemos observar, en cada curso existen dos clases (grupo A y B), cada clase cuenta con un número de alumnos entorno a los 25-28. Por dicha razón, se mantendrán estos grupos a la hora de realizar las sesiones, con el fin de trabajar con grupos con un menor número de personas, debido a que de este modo se logrará una mayor implicación por parte de los mismos en el proyecto.

En la siguiente tabla, aparece la relación de las sesiones con las actividades a desarrollar quedando distribuida de la siguiente forma:

Actividades						
Sesiones	Días de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vienes
1ª sesión		Taller: “Descubriendo hábitos saludables”				DÍA LIBRE
2ª sesión		JUEGOS RECREATIVOS				
3ª sesión		Taller:” Aumenta tus conocimientos de los hábitos saludables”				
4ª sesión		DEPORTES ALTERNATIVOS				
5ª sesión		Taller :” Desayunos saludables”				
6ª sesión		ACROSSPORT				
7ª sesión		Taller:” Realizar actividad física de forma sana”				
8ª sesión		FIN DEL PROYECTO “SALIDA SALUDABLE”				

Tabla 2. Calendario de actividades

A pesar de la importancia que conlleva establecer la organización del tiempo de las sesiones, así como el momento en el cual se trabajará dentro del horario escolar, debemos recalcar que dicha previsión podrá ser modificable y adaptarse a diferentes contratiempos que puedan surgir (bajas laborales, meteorologías adversa, etc.) por lo que será algo que debemos tener en cuenta.

5.3 SESIONES

5.3.1 Nociones a trabajar en las sesiones

1ª sesión: “Descubrimiento de los hábitos saludables”.

La primera sesión consistirá en presentar y explicar cómo se llevará a cabo el proyecto de intervención, una vez esto explicado, se desarrollaran las primeras actividades introductorias. La elección de dichas actividades se debe a que nos

darán una idea y nos permitirán ser conscientes desde dónde parten los alumnos, qué conocen y cómo se comportan ante los hábitos saludables.

- Actividades:
 1. Presentación del proyecto
 2. Actividad: ¿Qué hemos aprendido?
 3. Actividad: Cuestionarios y reflexión final ([Ver Anexo III y IV](#)).

2ª Sesión: “juegos recreativos”

La segunda sesión se llevará a cabo a través de realización de los juegos recreativos, cuya función principal será proporcionar diversión a los alumnos a través de la actividad física, además estos juegos cumplen un rol educativo, ayudan al estímulo mental-físico y contribuyen al desarrollo de las habilidades prácticas y psicologías de los niños y niñas. La elección de estos juego se debe a que poseen un valor competitivo mínimo en comparación con los deportes, por lo que el fin no es conseguirla victoria, sino generar mera satisfacción

- Juegos recreativos:
 1. La mancha
 2. Luz roja, luz verde
 3. Cuatro cuadrados

3ª Sesión: “Aumenta tus conocimientos sobre los hábitos saludables”

La tercera sesión consistirá en realizar un taller en el cual se llevarán a cabo una serie de actividades que nos permitirán comprender mejor cuáles son los hábitos saludables. La sesión se realizará a través de la organización de grupos, el trabajo cooperativo y la investigación de información sobre hábitos saludables, dando lugar a la adquisición de hábitos intelectuales y de trabajo en los alumnos.

- Actividades:

1. Organización de grupos y búsqueda de información de hábitos saludables
2. Elaboración de cartulinas con la información encontrada
3. Exposición de las cartulinas por grupos y reflexión final

4ª Sesión: “Deportes alternativos “

La cuarta sesión se desarrollará a través de la realización de deportes alternativos, los cuales surgen como alternativa a los deportes tradicionales y populares instaurados en la sociedad. Por ello la elección de estos deportes de debe a que a pesar de que sean deportes poco conocidos y practicados, son muy divertidos e interesantes pues están dirigidos a personas de todas las edades, géneros o capacidades por lo que existe una clara atención a la diversidad, fomentando si la inclusión e integración entre los alumnos.

- Deportes:
 1. Ultimate
 2. Kinball
 3. Goaball

5ª Sesión: “Desayunos saludables”

La quinta sesión consistirá en dar a conocer porque es importante desayunar todos los días de forma adecuada, cuáles son los alimentos que se deberían incluir en un desayuno de calidad y la importancia que tienen que realicemos desayunos sanos. La sesión de realizará a través de la organización de grupos, el trabajo cooperativo y la investigación de información, dando lugar a la adquisición de hábitos intelectuales y de trabajo.

- Actividades:
 1. Combustible de mis mañanas
 2. Alimentos para un desayuno saludable
 3. Elaboración de un desayuno saludable y reflexión final

6ª Sesión: “Acrosport”

La sexta sesión estará destinada a la realización del Acrosport, es un deporte que combina acrobacia y coreografía, en el cual se llevan a cabo elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad y equilibrio, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales. La elección de dicho deporte se debe a que posee una serie de características cooperativas y comunicativas, evitando así actitudes de discriminación y favoreciendo la integración frente al espíritu competitivo del deporte.

- Actividades:
 1. ¿Qué es el acrosport?
 2. Realizando figuras
 3. Construye la pirámide de alimentación

7ª Sesión: “Realizar Actividad física de forma sana”

La séptima sesión consistirá en hacer entender la importancia que supone para nuestra salud, realizar las actividades físicas de manera sana y adecuada, así como conocer las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos en la salud. A través de esta sesión se les permitirá a los alumnos conocer de qué manera deberán llevar a cabo las actividades físicas, con el fin de mejorar las capacidades físicas orientadas a la salud.

- Actividades:
 1. ¿Qué actividades son las adecuadas?
 2. Calculamos nuestro ritmo de esfuerzo adecuado
 3. Estiramientos de forma correcta

8ª Sesión: “Salida saludable”

Finalmente la última sesión tendrá lugar, fuera del recinto del colegio, en la cual se llevará a cabo una salida hasta un merendero cercano al centro, para realizar un almuerzo y la despedida del proyecto. A través de esta sesión

conoceremos de cierto modo, si los alumnos han tomado conciencia de la importancia de adquirir unos hábitos de vida saludable a través de la responsabilidad y de la capacidad crítica de los propios alumnos.

- Actividades
 1. Caminata
 2. Elaboración de un menú saludable
 3. Despedida del proyecto

Como podemos observar, través de dichas sesiones podemos ver reflejados algunos de los principios, valores y objetivos encuentran registrados en el PEC del centro escolar Echeyde III, los cuales se han tenido en cuenta para la elección de los contenidos a trabajar en este proyecto de intervención. Entre ellos podemos hacer mención a algunos como:

- Transmitir valores que favorezcan la responsabilidad, la tolerancia, la igualdad/equidad y el respeto.
- Crear un ambiente de libertad y respeto mutuo que favorezca la investigación.
- El desarrollo de la responsabilidad y de la capacidad crítica del alumno.
- El respeto a las peculiaridades del alumno y ritmos de maduración.
- Desarrollar de la personalidad, en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales mediante una formación humana integral, así como la adquisición de hábitos intelectuales y de trabajo.
- Incentivar el aprendizaje interactivo, el trabajo colaborativo y la participación activa, fomentando y reforzando **las relaciones interpersonales**.
- Inclusión e integración de culturas, considerando que la diversidad es una condición básica del ser humano, siempre que se respeten los valores constitucionales.

- Conceder importancia a las actividades físicas, artísticas y deportivas.

5.3.2 Sesiones desarrolladas (tres ejemplos)

SESIÓN 1	<u>CAMINO HACIA HABITOS SALUDABLES</u>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué sabe el alumnado sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana en relación a esta temática. • Concienciar al alumnado de la importancia de llevar una alimentación saludable y una vida • Conocer los beneficios que aportan la actividad física y una adecuada alimentación sobre la salud a través de dinámicas.
RECURSOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Pirámide de actividad física (ver Anexo I) - Pirámide nutricional (ver Anexo II) - Cuestionarios sobre alimentación y actividad física (ver Anexos III y IV) - Recortables de alimentos y actividades de tiempo libre con imán - Pizarra y rotuladores
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Pirámide de alimentación - Clasificación de los alimentos según su función metabólica - Pirámide de la actividad física
TEMPORALIZACIÓN	Duración: 35 minutos
DESARROLLO	
Actividad 1: Presentación del proyecto -15 min.	Se hará una breve introducción para explicar en qué va a consistir el proyecto de intervención, cómo lo vamos a trabajar y cuál es el objetivo que se pretende alcanzar. A continuación comenzaremos a explicar en qué consiste tanto una alimentación sana y una práctica adecuada de actividad física, utilizando como recursos las pirámides (nutricional y de actividad física).
Actividad 2: ¿Que hemos aprendido? - 10 min.	Para conocer que han comprendido los alumnos, llevaremos a cabo una actividad que consistirá en dibujar en la pizarra las dos pirámides, y repartiremos una serie de recortables de diferentes alimentos y actividades. Los niños tendrán que ir colocándolos en las pirámides de forma correcta. Una vez que todos hayan participado, analizaremos la pizarra e iremos corrigiendo entre todos los fallos que observemos.
Actividad 3: Cuestionarios y reflexión final -10 min.	Se repartirán unos cuestionarios que se deberán de rellenar de forma individual, para conocer los hábitos de vida que llevan los niños y niñas que participan en el proyecto. Finalmente explicaremos la importancia de llevar una un estilo de vida saludable y los múltiples beneficios que nos aportará.
METOLOGIA EMPLEADA:	
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología activa-participativa: A través de la cual tendrá lugar una mayor implicación de todos los alumnos en el aprendizaje, así como la toma de decisiones, permitiendo que los jóvenes construyan el conocimiento desde sus propios aprendizajes de forma autónoma e independiente. 	

SESIÓN 4		ACROSPORT
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, mostrando una actitud de aceptación hacia compañeros y compañeras. • Conocer las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud. • Valorar la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. 	
RECURSOS	-Colchonetas, bancos, folios, rotuladores.	
TEMPORALIZACIÓN	Duración: 35 minutos	
DESARROLLO		
Actividad 1: ¿Qué es el Acrospport? -8 min.	Realizaremos un calentamiento en círculo de todas los segmentos corporales, con el fin de evitar lesiones en la sesión A continuación pasaremos a explicar en qué consiste el Acrospport, comentando los conceptos básicos para su aplicación, los roles y la técnica, entre otros.	
Actividad 2: Realizando Figuras -8 min.	Formando grupos de 6 personas, realizaremos diferentes figuras sobre las colchonetas, en función de la temática que estemos trabajando, si por ejemplo decimos monumentos, los componentes del grupo deberán realizar un monumento como por ejemplo :la Torre fiel.	
Actividad 3: Construir Pirámides -14 min.	En grupos de 8-10 personas, los alumnos deberán realizar la pirámide de la alimentación, para ello deberán acordar quienes se colocarán abajo y quienes encima de la pirámide, cada alumno tendrá con un folio y escribirán el nombre del alimento al que hace referencia y deberán colocarse de manera que la pirámide este correctamente realizada.	
Actividad 4: Estiramientos y vuelta a la calma -5 min.	Los alumnos de coloran en círculo y mientras vamos estirando las diferentes articulaciones, se irá comentando los logros y fallos de la construcción de las pirámides y si se han plasmado de forma correcta los contenidos trabajados anteriormente.	
METOLOGIA EMPLEADA:		
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología de trabajo en grupo: A través de esta metodología trabajaremos algunos aspectos como, el trabajo colaborativo, la cooperación, y respeto hacia los demás compañeros, siendo capaces de llevar a cabo actividades y tareas de manera conjunta, permitiendo así reforzar las relaciones interpersonales y favoreciendo la integración de todos los alumnos. 		

SESIÓN 8	<u>Fin del proyecto: SALIDA SALUDABLE</u>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Saber elaborar un menú saludable • Conocer los alimentos beneficiosos para nuestra salud. • Modificar las conductas perjudiciales para la salud del alumnado y promover la realización de actividad física y los hábitos alimenticios saludables con el fin de que perduren en el tiempo. • Tomar consciencia de la importancia de la alimentación (horarios, calidad/cantidad, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.
RECURSOS	-Platos, cubiertos, manteles -Bolígrafos y folios -Diplomas -Bolsas de basura
CONTENIDOS	- Dieta mediterránea. Beneficios para la salud de la dieta mediterránea - Menú saludable -Opciones de ocio saludables (caminar, ir a merenderos...)
TEMPORALIZACION	2h 30 min de duración
DESARROLLO	
Actividad 1.Caminata -25 min.	Realizaremos una salida desde el colegio, hasta el merendero de Buzanada, el cual se encuentra situado a 25 minutos del colegio.
Actividad 2: Elaboración de un menú mediterráneo saludable -1h15 min.	Una vez hayamos llegado al merendero, los alumnos empezaran a colocar los platos que han preparado en sus casas, cada alumno explicara brevemente que ha cocinado y como lo cocinado. Después se elegirá entre todos el menú más saludable y se le premiará con un pequeño obsequio. Posteriormente tendrá lugar la degustación del almuerzo entre todos los alumnos.
Actividad 3: Despedida del proyecto -20 min.	Después de la comida, se realizará una puesta en común de lo que les ha parecido la experiencia del proyecto, cada alumno de forma individual escribirá en folio si les ha gustado o no y si les ha resultado positivo o negativo. Finalmente premiaremos a todos los niños y niñas con un diploma, por su participación, recogeremos y limpiaremos el merendero y volveremos al colegio.
METOLOGIA EMPLEADA:	
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología de aprendizaje significativo: A través de esta metodología se pretende conseguir que los alumnos sean capaces de llevar a cabo sus propias reflexiones, a través de un aprendizaje relacional, relacionando los nuevos conocimientos, con conocimientos anteriores y que de esta manera exista una integración de los significados, con impacto resonante en el tiempo. 	

Tabla 3. Sesiones desarrolladas ejemplos

5.4 PARTICIPANTES DE LA PROPUESTA:

En cuanto a los participantes, que formaran parte y estarán implicados en este proyecto, podemos diferenciarlos en tres grupos de personas:

- **Niños y Niñas, como ejecutantes:** serán los alumnos, correspondientes a los cursos de quinto y sexto de primaria, para quienes está diseñado y dirigida esta propuesta de promoción de hábitos saludables.
- **Organizadores de la propuesta:** sería la persona que ha diseñado y elaborado el proyecto, con el fin de ponerlo en práctica (en este caso yo), la cual participará activamente en el mismo. Y por otro lado los profesionales de nutrición, los cuales se les contratarán, quienes se encargarán de impartir los talleres de alimentación saludable.
- **Maestros externos al proyecto:** serán los profesores y tutores de los cursos que realizarán en el proyecto, lo cuales deberán dejar a los alumnos salir 5 minutos antes de la finalización de la clase, para que acudan a los talleres y sesiones correspondientes de cada día. Además los tutores de cada clase acudirán a las sesiones, con el fin de favorecer una correcta organización las mismas, y con el fin de que posteriormente puedan evaluarlas de forma objetiva a través de los cuestionarios que les facilitaremos.

5.5 METODOLOGÍA EMPLEADA

Es importante que toda propuesta se realice a partir de una planificación rigurosa, estableciendo las metodologías adecuadas en cada momento, permitiendo así alcanzar la finalidad y los objetivos planteados. Es por ello, que se llevarán a cabo varias metodologías en el proyecto de intervención, en lugar de una única, ya que se llevarán a cabo diferentes actividades y con ello diferentes aprendizajes.

En definitiva, es recomendable que la metodología que se aplique tenga presente en primer lugar la diversidad de los alumnos y pueda ajustarse a todos ellos, además de estar destinada a lograr la integración y organización de los contenidos y conocimientos que se proporcionarán a través del proyecto.

A continuación se detallarán, las metodologías empleadas en la propuesta, con el fin de favorecer que los jóvenes adquieran una serie de conocimientos que les permitan llevar a cabo hábitos saludables, no solo durante su etapa escolar, sino durante toda su vida.

El proyecto se desarrollará utilizando una pedagogía activa, participativa y dirigida al logro de objetivos (aprendizaje significativo), cuyo rasgo identificativo es el aprendizaje cooperativo. A través del estilo participativo y activo daremos lugar a una mayor implicación de los alumnos en el aprendizaje, fomentando su autonomía e independencia de los mismos, así como la toma de decisiones, permitiendo que los jóvenes construyan el conocimiento desde sus propios aprendizajes.

Por otro lado el trabajo en grupo, permitirá que todos los alumnos participen y expresen sus ideas con libertad, además de reforzar el trabajo de aspectos como la cooperación, colaboración, cohesión y respeto hacia los demás compañeros, siendo capaces de resolver las tareas de manera conjunta comunicándonos con los demás.

Y por último este proyecto también se basa en un aprendizaje significativo a través del cual permitirá que los jóvenes reflexionen los beneficios que pueden adquirir a través de estilos de vida saludables, creando un entorno de instrucción en el que los alumnos entienden la información que se les está mostrando, este tipo de aprendizaje conduce a la transferencia, dando lugar a que puedan lograr de esta forma la adquisición de hábitos saludables y los objetivos descritos en proyecto de forma autónoma.

En definitiva, como se puede observar con anterioridad, el proyecto se realizará con la aplicación de varias metodologías, las cuales se irán estableciendo y trabajando en función de cuál será el propósito que queramos lograr en cada una de las sesiones del proyecto.

5.6 RECURSOS HUMANOS, MATERIALES, ESPACIALES Y ECONOMICOS.

Los recursos son los instrumentos que nos permitirán realizar y poner en marcha nuestro proyecto de intervención, para lograr la adquisición de hábitos saludables tanto nutricionales como físicos, para ello tendremos que tener en cuenta tanto Los recursos materiales, como espaciales que dispondremos , así como los recursos humanos que emplearemos en cada sesión del proyecto.

1) **Recursos materiales:**

Con respecto a los materiales que vamos a emplear para llevar a cabo un desarrollo efectivo de las sesiones, es importante saber que estos materiales pueden variar en función de si los disponen las instalaciones del centro o no. Por lo tanto, por un lado de forma general los materiales a emplear para las sesiones prácticas serán: balones de goma espuma, pelotas, pañuelos, cuerdas, conos, vallas, aros, colchonetas, etc. hacer mención a que los materiales deportivos serán proporcionados por el colegio. Por otro lado, para los talleres emplearemos materiales como diapositivas digitales, pizarra, cartulinas, recortables, folios, bolígrafos y rotuladores, etc. Los cuales si supondrán un gasto para el proyecto. Para aprovechar los materiales de la mejor manera posible y rentabilizarlos debemos intentar que los materiales sean polivalentes, utilizándolos en diferentes ocasiones y adaptándolos a las distintas tareas o juegos que se vayan a realizar.

2) **Recursos humanos:**

En cuento a los recursos humanos que formarán parte del proyecto de intervención, además de la autora de la propuesta como maestra principal, son:

- Creador del proyecto (Iruñe Apellaniz)
- Profesionales de la nutrición.

3) Recursos espaciales:

Para poder desarrollar el proyecto, utilizaremos las instalaciones deportivas y las aulas del colegio, en las cuales se impartirán las sesiones y los talleres. En el caso del colegio Echeyde III, haremos uso de las siguientes instalaciones:

- Pista polideportiva y gimnasio (tatami).
- Pabellón cubierto.
- Aulas de los cursos implicados en el proyecto.

4) Recursos económicos:

A continuación se detallarán los recursos económicos que se necesitan para poder poner en práctica el proyecto y poder desarrollarlo, así como los costes de los materiales que se emplearán. A su vez se dará a conocer el precio que deberá pagar el colegio para poder adquirir el proyecto.

- **Recursos espaciales y materiales :**

Como hemos comentado con anterioridad no existirá un sobre costo por estos conceptos. Excepto en los materiales de los talleres, en los cuales se hará uno de cartulinas, recortables, fotocopias etc., que serán proporcionados por la organización del proyecto.

- **Recursos humanos:**

Respecto a los recursos humanos que supondrán un gasto en el proyecto será la contratación de una nutricionista o dietista, así como el personal de EF y el personal de gestionar el proyecto.

CONCEPTO	PRECIO / UNIDAD- HORA	CANTIDAD	TOTAL
> RECURSOS ESPACIALES: • Instalaciones deportivas y aulas			0€
> MATERIAL: • Focopias • Cartulinas • Cartulinas goma eva • Rotuladores (pack)	0,13 € 0,58€ 0,87€ 8,37€	200 20 40 3 (Paquetes)	26€ 11,6€ 8,70€ 25€ <hr/> 68,41 €
> RECURSOS HUMANOS: • Dietista • Personal EF • Persona de gestión del proyecto	14 € 15€ 15 €	12 h + 6 h preparación sesiones 32 h + 10 h preparación sesiones 30 h (organización, reuniones...)	252€ 630€ 450€ <hr/> 1332€
> COSTE TOTAL DEL PROYECTO			1.400,41€

Tabla 4. Gastos del proyecto

Teniendo en cuenta que los gastos totales del proyecto, ascienden a **1.400,41€**, será necesario que el coste del mismo, nos permita cubrir dichos gastos y obtener un beneficio económico, ya que a pesar del privilegio que supondría poder llevar a cabo el proyecto, también será necesario valorar y tener en cuenta la elaboración, dedicación y el tiempo para la incubación y elaboración del mismo.

Por dicha razón el coste del proyecto al centro será de **1.500€**.

5.7 EVALUACIÓN

La mejor manera de conocer la efectividad y repercusión que ha tenido el proyecto de intervención, es a través de la evaluación del mismo, dicha evaluación se lleva a cabo con el fin de valorar y reflexionar con los alumnos y

de esta manera conocer el grado de aprendizaje que han adquirido. Además la evaluación nos permite conseguir información acerca de cómo ha sido nuestra actividad docente, los procesos de enseñanza que hemos utilizado, los logros que hemos alcanzado, además de si hemos llevado a cabo una correcta metodología en el proyecto.

La evaluación de cada sesión y comprobar la adquisición de los conocimientos, se llevará a cabo por medio de las técnicas de observación directa, para la cual se ha diseñado una plantilla ([Ver tabla 5](#)), en la cual se irá registrando el progreso de aprendizaje y trabajo de los alumnos, si prestan atención a las indicaciones, si ayudan a los demás, su comunicación y relación con los compañeros, si han asimilado los conocimientos que se van impartiendo, etc.

HOJA OBSERVACIÓN de los alumnos sobre la adquisición de los conocimientos
<p> Escribe o marca con un "circulo" donde corresponda</p>
<p>➤ Presta atención, interés y motivación (actitud positiva) a las indicaciones que se dan en los talleres y las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<p>➤ Realiza las actividades y tareas con una participación activa e interactiva en las sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<p>➤ El alumno lleva a cabo un trabajo colaborativo y en equipo, con el resto de sus compañeros (adquiere hábitos de trabajo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<p>➤ Realiza correctamente la búsqueda de información que se solicita para realizar las tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<p>➤ El alumno muestra una capacidad crítica y reflexiva acerca de los contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<p>➤ Hace uso de los conocimientos impartidos, en la realización de las tareas posteriores (asimila conocimientos y los pone en uso):</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<p>➤ Identifica y es consciente los efectos beneficiosos e importancia del ejercicios físico y la alimentación saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<p>➤ Observaciones:</p>

Tabla 5. Hoja de observación para evaluar la adquisición de los conocimientos

La información para evaluar el proyecto se realizará partir de tres vías diferentes, por un lado a través los alumnos quienes realizan las actividades, por otro lado a través de los maestros y tutores externos a la actividad quienes

aportarán un punto de vista objetivo y por último, por medio del organizador implicado en el proyecto (que sería yo, en este caso).

Para conocer la opinión y satisfacción de los alumnos, realizarán una encuesta ([Ver tabla 6](#)), respondiendo a una serie de preguntas, una vez finalizada cada sesión de forma anónima, acerca de que les ha parecido la actividad de ese día, así como la implicación de los maestros.

ENCUESTA SATISFACCIÓN –ALUMNOS	
✚	NO ESCRIBAS TU NOMBRE
✚	Escribe o marca con un “circulo” donde corresponda
➤	La actividad que más me ha gustado ha sido:
➤	La actividad que menos me ha gustado ha sido :
➤	Porque :
➤	Me he divertido con las actividades en general : SI NO Si la respuesta es negativa, ¿podrías indicar el por qué?:
➤	He aprendido acerca de los hábitos de vida saludables: SI NO
➤	Te ha parecido adecuada la actitud de los maestros del proyecto: SI NO Si la respuesta es negativa, ¿podrías indicar el por qué?:
➤	Cambiarías algo de la sesión : SI NO Si la respuesta es sí, escríbelo:
¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!	

Tabla 6. Encuesta de satisfacción alumnos

Además de contar con la opinión de los alumnos, como hemos mencionado anteriormente, será importante conocer el punto de vista de los maestros externos a la actividad (tutores). A través de una hoja de observación ([Ver Tabla 7](#)), que tendrán que rellenar de forma anónima, con el fin de que podamos obtener opiniones puramente objetivas y externas al proyecto, respondiendo cuestiones relacionados con la organización, los recursos empleados, el tiempo de la sesiones, la motivación de los alumnos, etc.

HOJA OBSERVACIÓN- MAESTROS EXTERNOS	
<p>  NO ESCRIBAS TU NOMBRE  Escribe o marca con un “circulo” donde corresponda </p>	
➤ Considero el proyecto una experiencia positiva para los alumnos:	SI NO
➤ He observado una buena organización de las sesiones:	SI NO
➤ El tiempo de las sesiones era el adecuado :	SI NO
Si la respuesta es negativa, ¿podrías indicar el por qué?:	
➤ En tu opinión los alumnos han disfrutado con el proyecto:	SI NO
➤ Consideras que los alumnos han adquirido conocimientos acerca de los hábitos de vida saludables:	SI NO
➤ Si la respuesta es negativa, ¿podrías indicar el por qué?:	
➤ Crees que se ha llevado a cabo una participación activa y motivante en el proyecto por parte de los alumnos :	SI NO
➤ Los organizadores del proyecto han tenido una actitud adecuada frente a los alumnos:	SI NO
➤ Crees que debería volver a llevarse a cabo el proyecto nuevamente el próximo curso:	SI NO
➤ Opinión personal: (escribe tanto aspectos positivos como puntos débiles que quieras comentar)	
¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!	

Tabla 7. Hoja de observación maestros externos

Y por último con el fin de evaluar cómo ha sido el desempeño de nuestro papel en el proyecto, será necesario tener en cuenta una serie de procedimientos para evaluarnos a nosotros mismos. Por un lado tendremos en cuenta las encuestas realizadas por los alumnos puesto que nos mostrarán el grado de satisfacción de los escolares, así como su opinión sobre su apreciación del proyecto de intervención. Y por otro lado por supuesto nuestra propia autoevaluación acerca de cómo se han realizado las sesiones, a través de una plantilla ([Ver Tabla 8](#)) con el fin de poder ir corriéndolos puntos débiles y mejorarlos, después de cada sesión.

HOJA OBSERVACIÓN -ORGANIZADOR
<p> Escribe o marca con un “circulo” donde corresponda</p>
<p>➤ La sesión se han realizado con una buena organización, sin problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO <p>➤ Observaciones:</p>
<p>➤ Las actividades han resultado amenas y divertidas para los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO <p>➤ Observaciones:</p>
<p>➤ Qué actividad ha tenido un mayor éxito y un menor éxito:</p> <p>➤ Observaciones:</p>
<p>➤ La duración de la sesión ha sido adecuada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO <p>➤ Razones:</p>
<p>➤ El material de las sesión ha sido el adecuado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO <p>➤ Razones:</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos han tenido una buena motivación al realizar las tareas y actividades propuestas: <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO ➤ Observaciones:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La resolución de problemas, conflictos entre los alumnos y el control de la actividad , se ha logrado llevar a cabo: <ul style="list-style-type: none"> • SI • A VECES • NO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hay aspectos a mejorar en las tareas y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO ➤ Observaciones:

Tabla 8. Hoja observación organizador

En definitiva, considero que por lo tanto será conveniente utilizar diferentes puntos de vista, de los diferentes agentes implicados en el proyecto, ya que resultará enriquecedor y positivo, permitiéndonos obtener información más fiable y consistente, haciendo que podamos conocer un resultado mucho más objetivo de nuestro proyecto.

5.8 LÍNEAS DE FUTURO

Para finalizar daremos a conocer algunas de las cuestiones e inquietudes que han ido surgiendo a los largo de la elaboración del proyecto y por otro lado, hacer mención sobre al alcance y las líneas de futuro del presente.

En primer lugar, cabría destacar como objetivo principal que el proyecto pudiese ser llevado a cabo el próximo curso escolar a lo largo del tercer cuatrimestre del curso 2018/2019, y que si resultase exitoso pudiese volver a realizarse los siguientes años

Por otro lado, la decisión por la cual he elegido el colegio Echeyde III, se debe a que se caracteriza por ser un centro educativo que apuesta por la salud y por la difusión entre sus docentes, de la adquisición de hábitos de vida saludables en los más jóvenes. Esto puede verse reflejado, ya que incluso el propio colegio cuenta con un huerto de verduras y frutas plantado por los propios alumnos, con el fin de dar a conocer las virtudes de los alimentos saludables. Por lo que considero que estarían interesados en poder llevar a cabo el presente proyecto.

En un futuro y como segundo objetivo, sería todo un reto la posibilidad de poder incluir el proyecto dentro del proyecto educativo del centro (PEC), dándole una seña de identidad al centro. A través de esto, poder ampliar el proyecto de intervención no únicamente al horario de recreo, sino que se disponga de un mayor abanico de posibilidades para participar en él, introduciendo las actividades a nivel de centro y etapa escolar, en las actividades extraescolares, o a nivel de intercentros, poniéndonos en contacto con otros centros que lleven a cabo proyectos parecidos o quieran formar parte del proyecto. También se podrían llevar a cabo actividades extracurriculares destinadas a los alumnos y jóvenes de la sociedad, como por ejemplo participar en carreras populares por categorías o equipos.

Por último, como sabemos la finalidad del proyecto se centra en dar a conocer los hábitos de vida saludables y la adquisición de los mismos, por parte de los alumnos. Sin embargo es importante hacer mención a que la puesta en marcha del proyecto, no certificará que los docentes, vayan a continuar adoptando hábitos saludables una vez finalicen el proyecto. Por lo que será fundamental que el centro y las familias sean conscientes de que constituyen uno de los pilares fundamentales, para el mantenimiento de lo

adquirido y la creación de estilos de vida saludables en los más jóvenes y que de este modo perdure en el tiempo, a lo largo de sus vidas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aranceta, J. (2013). *Cómo hablar de alimentación y salud a los niños*. San Sebastián: Nerea S.A.

Balaguer I y Castillo I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.

Bernstein, M., Morabia, A. y Sloutskis, D. (1999). Definition and prevalence of sedentarism in an urban population. *American Journal Public Health*, 89, 862-867.

Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J. y Mc Pherson, B. (1990). *Exercise Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetics.

Castillo, I., y Balaguer, I. (2002). Relaciones entre las conductas del estilo de vida en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 209-227). Valencia: Promolibro.

Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos*

saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de

primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años).(Tesis doctoral). Universidad de Granada. Recuperado de

<http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDF>

Cruz Roja Juventud. (2013). *Programa de Educación para la Salud*. Salud y Educación para la Salud. Recuperado el 10 de marzo 2018 de <http://www.cruzrojajuventud.org/principal/web/cruz-roja-juventud/promocion-y-educacion-para-la-salud>

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Devís Devís, J. y Peiró Velert, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física. La salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.

Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.

Dévis, J. y Peiró, C. (2002). *La salud en la actividad física escolar. ¿Qué es lo realmente important?.* *Revista Tandem*, 8, 73-84.

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el Ámbito de la salud pública. *Rev. Esp. Salud Publica*, 85(4), 325-328. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001

Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbiene, J., Petkeviciene, J. y Zemaitiene, N. (2004). Changes in health behavior of Lithuanian adolescents and adults over 1994-2002. *Medicina (Kaunas)*, 40(9), 884-890.

Guillén, F. (1996). Calidad de vida, actividad física y vejez: una perspectivapsicosocial. En M. Navarro, M.E. Brito, J. García, R. Navarro y J.A. Ruíz(Coord.), *Programas de Actividades Físicas y Deportivas para las Personas Mayores* (pp. 179-198). Gran Canaria: Excmo. Cabildo Insular de GranCanaria.

Hervet, R. (1952). Vanves son ses perspectives. *Revue Institut Sports*, 24, 4-6.

Hidalgo, M. y Güemes, M. (2011). *Pediatría Integral. Nutrición del preescolar, escolar y adolescente*, 11(4), 351-368. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatria-Integral-XV-4.pdf>

Jorge Araujo P. (2009). *Hábitos Alimenticios en los Alumnos de Educación Secundaria y Bachillerato del Municipio de Gáldar en Las Palmas de Gran Canaria* (España). *Biblioteca Lascasas*, 5(5). Recuperado de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0481.pdf>

Kelder, S. H., Perry, C., Klepp, K.-I. y Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choices behavior. *American Journal of Health*, 84, 1121-1126.

López, L., Audisio, Y. y Berra, S (2010). Efectividad de las intervenciones de base poblacional dirigidas a la prevención del sobrepeso en la población infantil y adolescente. *Med Clin (Barc)*, 135(10), 462-469.

López Pastor, V.M., Pérez, D., Manrique, J.C. y Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 29, 182-187.

Martínez, M., Hernández, M., Ojeda, M., Mena, R., Alegre, A. y Alfonso, J. L. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*, 24(4), 504-510. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000400017

Marugán, J. M., Corral, L.M. y Belinchón, M.P. (s.f). *Alimentación en el adolescente*. *Asociación Española de Pediatría*, 4, 307-3012. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Ballesteros J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N. y Villar, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 443-449.

Muñoz, M. J., Muñoz, A.M., Pérez, I. M, Fernández, C. y Graner, J. (2002). Alimentación en escolares. Necesidad de programas de educación para la salud. *Revista de Enfermería*, 15. Recuperado de http://previa.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%2015/numero15/alimentaci%F3n_en_escolares.htm

Instituto Nacional de Estadística. (2013). *Encuesta nacional de salud de España 2011/2012* Sedentarismo según sexo y grupo de edad. Recuperado el 10 de febrero de 2018 de <http://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p419/a2011/p06/I0/&file=06130.px&L=0>

Instituto Nacional de Estadística.(2013). *Encuesta nacional de salud de España 2011/2012*. Índice de masa corporal en población infantil según sexo y grupo de edad. Población de 2 a 17 años. Recuperado el 11 febrero de 2018 de <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2011/p06/I0/&file=06008.px>

Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado el 20 de febrero de 2018 de http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., Gonzalez-Gross, M., Warnber, J. y Gutierrez, A. (2005). Low level of physical fitness in Spanish adolescents. Relevance for future cardiovascular health (AVENA study). *Rev Esp Cardiol*, 58, 898-909.

Peiró, C. y Devís, J. (2001): “La escuela y la comunidad: principios y propuestas de promoción de la actividad física relacionada con la salud”. En J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (p 323-339). Alicante: Marfil S.L.

Powell, K. (1988). Habitual exercise and public health: an epidemiological view. En R.K. Dishman (Ed.), *Exercise Adherence*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). *Educación en la alimentación y la nutrición*. Barcelona: Tibidabo Ediciones.

Rodríguez, P. L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE.

Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28, 409-413. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci_arttext&tlng=pt

SALLERAS SANMARTÍ, L. (1985). *Educación sanitaria. Principios, métodos y aplicaciones*. Madrid: Díaz de Santos.

Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid.

Talaván, J.A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables?. *Revista digital de Educación Física Emásf*, 36, 28-42.

TERCEDOR, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen: Sevilla.

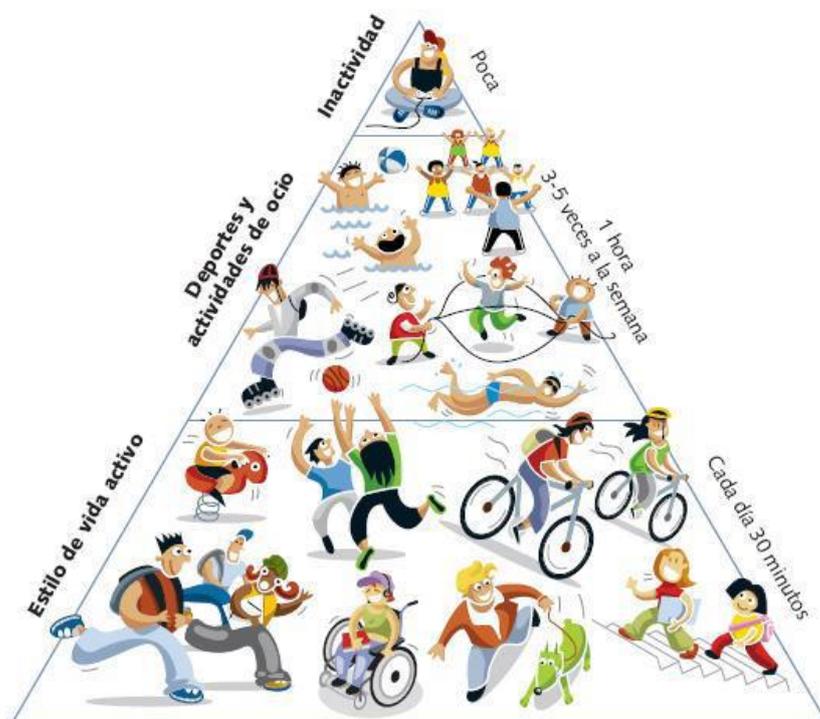
Velázquez, R. (2001). El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales. *Revista Digital –Buenos Aires*, 36, 1-22. Recuperado de <https://blogs.ua.es/georgescu78/files/2016/03/el-deporte-moderno-1.pdf>

Velázquez López, L., Rico Ramos, J. M., Torres Tamayo, M., Medina Bravo, P., Estebantoca Porraz, L. y Escobedo Peña, J. (2009). Impacto de la educación nutricional sobre alteraciones metabólicas en niños y adolescentes con obesidad. *Endocrinol Nutr*, 56(10), 441-446.

Zagalaz, M. L. (2001). *Bases Teóricas de la Educación Física y el Deporte*. Jaén: Universidad de Jaén.

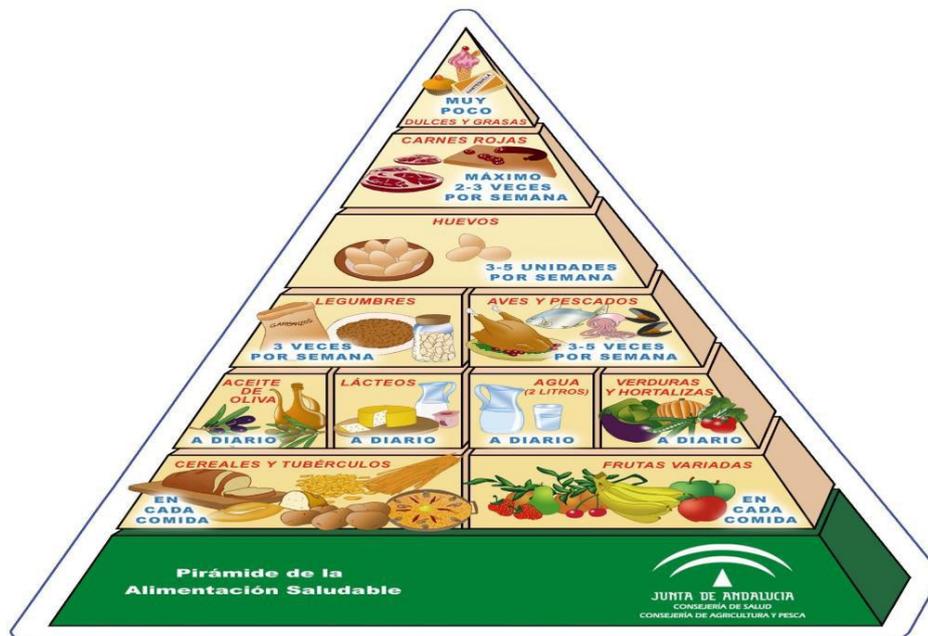
7. ANEXOS

ANEXO I. Pirámide de actividad física.



Fuente: Esteban, E. (2017). Guiainfantil.com. Recuperado el 21 de marzo de <https://www.guiainfantil.com/blog/ocio/deportes/la-piramide-de-la-actividad-fisica-para-los-ninos/>

ANEXO II. Pirámide de alimentación.



Fuente: Junta de Andalucía. (2012). Consejería de salud. Recuperado el 11 de marzo de 2018 de http://www.juntadeandalucia.es/salud/channels/temas/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/C_1_Vida_sana/Alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/materiales/materiales?perfil=ciud&desplegar=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/&idiotema=e&tema=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/C_1_Vida_sana/Alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/materiales/&contenido=/channels/temas/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/C_1_Vida_sana/Alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/materiales/materiales#carteles

ANEXO III. Cuestionario sobre actividad física

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA

Para poder responder a las siguientes preguntas debes escribir o rodear con un círculo la opción que quieres señalar

<p>1.- ¿Eres niño o niña?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niño • Niña
<p>2.- ¿Cuántos años tienes?</p> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 20px; margin-left: 20px;"></div>
<p>3.- ¿Cómo vienes habitualmente al colegio cada día?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coche • Transporte urbano, como el autobús • Bicicleta • Andando
<p>4.- ¿Qué haces normalmente en tu tiempo libre?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ver la tele Jugar a videojuegos • Sentarme frente al ordenador • Hacer las tareas • Practicar algún deporte o actividad física
<p>5.- ¿Qué sueles hacer antes y después de comer?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar sentado (hablar, leer, hacer las tareas, etc.) • Ver la televisión, jugar en el ordenador o en teléfono móvil • Ir a clases particulares o a la academia • Correr y jugar
<p>6.- ¿Qué haces durante los fines de semana?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nada • Tareas • Jugar en el ordenador • Practicar algún deporte con mi familia o amigos • Ir al club deportivo a entrenar o jugar un partido
<p>7.- Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos/as, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí • No • No lo sé
<p>8.- ¿Practicas actividad física en otros momentos de la semana, aparte de la que realizas en las clases de Educación Física?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí • No

9.- Si no haces ningún tipo de actividad física, ¿cuál es el motivo de no practicarla?

- Porque no me divierto
- Porque prefiero quedarme en casa
- Porque no tengo a nadie con quien poder jugar o hacer deporte
- Porque me canso en seguida
- Porque me da vergüenza hacer ejercicio delante de los demás
- Porque no tengo cualidades físicas para practicarle
- Otras

10.- ¿Participas en los juegos y en los deportes extraescolares que propone el colegio? (atletismo, fútbol...)

- Sí
- No

11.- ¿Eres miembro de un club deportivo y/o participas en competiciones escolares deportivas?

- Sí
- No

ANEXO IV. Cuestionario KIDMED sobre dieta mediterránea.

Test de calidad de la Dieta Mediterránea en la infancia y la adolescencia		
	Si	No
1. Toma una fruta o zumo de fruta todos los días		
2. Toma una segunda fruta todos los días		
3. Tomas verduras frescas, crudas, en ensaladas o cocinadas regularmente una vez al día		
4. Toma pescado fresco con regularidad (por lo menos 2 o 3 w/semana)		
5. Acude una vez o más a la semana a un centro fast-food (ej. Hamburguesería)		
6. Le gustan las legumbres y las toma más de una vez a la semana		
7. Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o mas a la semana)		
8. Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas, etc.)		
9. Toma frutos secos con regularidad (por lo menos 2 o 3 veces a la semana)		
10. Utiliza aceite de oliva en casa		
11. No desayuna		
12. Desayuna un lácteo (leche o yogur, etc.)		
13. Desayuna bollería industrial		
14. Toma 2 yogures y/o 40 g de queso cada día		
15. Toma cada día dulces y golosinas		

Valor del índice KIDMED

Cada respuesta contestada con un SÍ, sumará 1 punto. Cada respuesta contestada con un NO, sumará 0 puntos.

≤ 3: Dieta de muy baja calidad

4 a 7: Necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo Mediterráneo.

≥8: Dieta mediterránea óptima

Fuente: Durá Travé, T y Castroviejo Gandarias, A. (2011). Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 26(3), 602-608. recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/4891.pdf>