



# **Promoción de una Alimentación Saludable a través de Educación Física en Primaria.**

Trabajo Fin de Grado

Facultad de Ciencias de la Educación

Grado en Educación Primaria

**Autor:** Ana Martínez Casado

**Tutor:** Francis Ries.

20 de junio 2022

En el presente Trabajo Fin de Grado se emplean como términos generales “niños”, “alumnos”, “profesores”, etc., con los que nos estamos refiriendo indistintamente a ambos géneros, siempre que no se indique lo contrario. Se ha tomado esta decisión para facilitar la lectura, sin pretender con ello utilizar un lenguaje sexista.

*A mi abuela Paca, que es la luz que guía mi camino.*

*Mi ilusión siempre fue que estuvieses en mi graduación, pero te tendré aún más presente ese día porque eres la estrella que me acompaña en cada uno de mis pasos.*

*Te quiero abuela, besos al cielo.*

## Índice

1. Introducción.....	5
2. Justificación.....	7
3. Problema de investigación.....	8
4. Objetivos.....	8
5. Marco teórico.....	9
5.1 Hábitos de vida saludable.....	9
5.1.1. Alimentación saludable.....	10
5.1.2. Dieta mediterránea. La pirámide de los alimentos.....	11
5.1.3. Beneficios de una alimentación saludable.....	15
5.2. Alimentación saludable y actividad física.....	17
5.3. Beneficios de la actividad física sobre la salud de los escolares.....	20
5.4. Rol de la educación física.....	24
6. Propuesta de intervención.....	25
7. Conclusiones.....	35
8. Bibliografía.....	37
9. Anexos.....	40

## PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

### 1. Introducción

Según Álvarez Díaz (2014), la Organización Mundial de la Salud afirma que la obesidad es “*la epidemia del siglo XXI*” debido al gran impacto sobre la morbilidad y la calidad de vida, siendo la primera vez que se asigna la cualidad de epidemia a un proceso no infeccioso.

Según Gallardo Gómez (2021), en España aproximadamente el 40% de los escolares y adolescentes presentan sobrepeso, de los cuales el 14,2% presentan obesidad, existiendo un porcentaje mayor en niños que en niñas. Se espera para el 2030 se espera que el porcentaje de obesidad en la población infantil y adolescente española suba al 18,6%.

España se sitúa, tanto en niñas como en niños, en el grupo definido con un porcentaje de más del 25% de exceso de peso, cerca de los países con cifras más altas. Estos datos están analizados según las curvas de crecimiento estandarizadas de la International Obesity Task Force. En el caso de las niñas, vemos que los países con cifras más altas dentro de cada una de las regiones son Grecia en Europa, Venezuela en América, Nueva Zelanda en Asia y Oceanía, Bahrein en Oriente Medio y Nigeria en África (Casas Esteve et al., 2016).

Los datos de la última Encuesta Nacional de Salud (2006) indican que la prevalencia media de obesidad en adultos es de un 15,25% y de nada menos que un 37,43% de sobrepeso. Esto es, uno de cada dos adultos pesa más de lo recomendable.

Mientras que la prevalencia de obesidad es similar entre varones y mujeres (15,54% en varones y 14,95% en mujeres), el sobrepeso es muy superior entre los varones (44,42% de varones con sobrepeso frente a un 30,27% de mujeres). Pero si la situación es preocupante entre los adultos, es en niños y adolescentes donde se alcanzan cifras realmente alarmantes: según esta encuesta, la prevalencia actual de obesidad infantil es del 9,13% y de un 18,48% de sobrepeso, por lo que si sumamos ambas cifras veremos que uno de cada cuatro niños españoles tiene exceso de peso (27,61%), iniciándose este sobrepeso en edades cada vez más tempranas (Ballesteros Arribas et al., 2005).

En la época en la que nos encontramos es más probable hallar a los niños sentados delante de un ordenador, de una Tablet o de cualquier aparato o dispositivo electrónico que en las calles jugando y realizando actividades físicas, como en épocas pasadas se hacía. Los niños en la época en la que nos encontramos, actualmente han cambiado los juegos activos por los juegos tecnológicos, lo cual los aboca al sedentarismo.

Por otro lado, merece especial atención el tipo de alimentación que se sigue en la actualidad, destacando la comida rápida, la bollería, los alimentos procesados, que son los que mayor porcentaje de consumo tienen en los niños frente a una alimentación saludable como sería seguir la dieta mediterránea.

Actualmente se está observando como cada día a causa de la aparición de un medio de locomoción, como son los patinetes eléctricos, las personas, abarcando a los alumnos y a sus respectivos padres y familiares, está conllevando a que realicen menos actividad física por la comodidad que supone el uso de este vehículo.

Como consecuencia de estas evidencias, con este Trabajo Fin de Grado (TFG) pretendo conocer y explorar sobre los hábitos alimentarios y la actividad física, así como el estilo de vida de los alumnos de educación primaria.

La autora de estas líneas se halla en la plena convicción de que por todo lo dicho anteriormente, el ser humano se está aburguesando, está cayendo en la autocomplacencia; lo cual deriva indefectiblemente en malos hábitos tanto alimentarios como sedentarios.

## **2. Justificación**

Nos encontramos frente a un problema que requiere una especial atención en la actualidad ya que podemos observar como cada vez más los niños y niñas desde edades muy tempranas son sedentarios. A consecuencia de esto nos encontramos cada vez un mayor porcentaje de sobrepeso u obesidad infantil.

Asimismo, podemos considerar al sedentarismo, como bien dice la OMS (2019) una epidemia, ya que el 80% de los adolescentes no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día y eso pone en riesgo la salud actual y futura.

Un informe anual de 2016 sobre la actividad física de los jóvenes en España revela datos preocupantes como son conocer que más del 80% de los adolescentes son sedentarios (Gallardo, 2017).

El sedentarismo es provocado por la inactividad de los jóvenes ya que todo el tiempo libre que estos poseen, lo emplean en jugar con aparatos electrónicos, olvidando que hay vida fuera de las casas, que existen parques, amigos... Parte de culpa de esta problemática también la tienen los padres, que permiten y a veces fomentan esta actitud errónea. Hemos observado en muchas ocasiones que los padres para entretener a sus hijos mientras comen o para que permanezcan quietos y tranquilos sentados en los carros le posibilitan jugar con el teléfono móvil, esto ocurre desde edades muy tempranas.

“...lo más importante es que los niños se diviertan y adquieran el hábito de realizar actividad física diariamente. Las clases de Educación Física en la escuela, las actividades deportivas extraescolares y el juego en el parque son los principales motores del desarrollo y la adquisición de hábitos en esta etapa (De Paz, 2015, p.451).

Igualmente, podemos destacar la facilidad que hoy en día tienen los escolares para conseguir comida, comparado con años épocas pasadas donde no estaban tan al alcance de estos la comida procesada, la bollería y la comida rápida.

Por todas estas razones, nos gustaría aportar un granito de arena para intentar mejorar todos estos malos hábitos, ya que cada vez son más jóvenes que debido a esto tienen Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como diabetes tipo II y enfermedades cardiorrespiratorias, entre otras.

### **3. Problema de investigación**

En este trabajo nos hemos planteado resolver este problema de investigación: ¿Cómo puede contribuir la educación física en promover una alimentación saludable y una actividad física para la salud?

### **4. Objetivos**

Los objetivos que se pretenden alcanzar en este TFG:

- Explorar los aspectos positivos y negativos de los hábitos alimenticios.
- Conocer y promover los beneficios que tiene la actividad física para la salud.
- Advertir a los padres y a los alumnos sobre los riesgos para la salud que supone tener unos malos hábitos alimenticios.

- Percibir qué puede aportar la Educación Física para obtener en los alumnos de primaria unos hábitos saludables.
- Obtener información sobre las ideas previas que tienen nuestros alumnos acerca de los hábitos saludables y sobre todo de una alimentación adecuada.
- Concienciar a los alumnos y a los padres de los beneficios que aporta la actividad física para la salud.
- Promocionar los cambios necesarios para mejorar el estilo de vida de los alumnos de primaria, así como a sus respectivos padres.
- Fomentar entre el alumnado de primaria la práctica de actividad física de forma regular.
- Fomentar una alimentación adecuada.

## **5. Marco teórico**

### **5.1. Hábitos de vida saludable.**

Los factores principales que condicionan nuestro estado de salud son: los factores biológicos, factores ambientales, atención sanitaria y los estilos de vida (Lalonde, 1974). Todos estos factores son modificables excepto el factor biológico, aunque hay que destacar que este solo influye aproximadamente un 20%. El mayor porcentaje de los factores lo obtienen los estilos de vida saludable, sobre los cuales podemos actuar y modificarlos (Rodríguez Brenes, 2017).

La salud está interrelacionada con los hábitos de vida saludable. Cuando se hace referencia a “los hábitos saludables” se alude a las conductas cotidianas, en relación con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene, etc. La adopción de estos hábitos no debe de suponer un esfuerzo, sino un plan cotidiano de aprendizaje que se vaya automatizando y de lugar a respuestas adecuadas que generen bienestar (Brenes Rodríguez, 2017).

“Debido a los cambios producidos en los últimos tiempos en nuestra sociedad tales como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la industrialización, la imitación de otros patrones alimentarios, la comida rápida, etc. Cada vez se adoptan nuevas formas de alimentación que se alejan de nuestra saludable dieta mediterránea” (Fraser, 1991, p.2).

Actualmente, el sedentarismo, la inactividad física y los malos hábitos de alimentación entre otros están repercutiendo negativamente en la población española, aumentando también el porcentaje de los escolares que padecen obesidad o sobrepeso.

Según la OMS (1986), la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarlas. “La promoción de esta abarca no solo las acciones dirigidas a aumentar las habilidades y capacidades de las personas para desarrollar conductas saludables, sino también aquellas acciones dirigidas a capacitar a los grupos para que actúen colectivamente sobre los determinantes de la salud” (UIPES, 2003).

### **5.1.1. Alimentación saludable**

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades, es decir, elegir una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico de forma regular y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación (AEAL, 2017).

La alimentación es el proceso a través del cual obtenemos los nutrientes que permiten cubrir los requerimientos de nuestro organismo. Para que el crecimiento y el desarrollo físico y mental se produzcan adecuadamente es necesaria una alimentación que cubra las necesidades nutricionales propias de cada etapa, especialmente durante la infancia y la adolescencia (Garrido Ribas, 2012).

Se considera una alimentación saludable aquella que responde a los siguientes criterios de ser:

- Suficiente en aporte de energía, es decir, para conocer las calorías necesarias de una persona se deberá considerar su actividad física habitual y su estilo de vida.
- Suficiente en aporte de nutrientes, para ello, la alimentación debe de ser variada.
- Equilibrada.
- Adaptada al individuo y al contexto, es decir, a la edad de cada persona, al sexo, a su actividad física, metabolismo...etc.

Otro aspecto fundamental para seguir una alimentación saludable es el número de ingestas al día que realizan los escolares. Lo más adecuado según (Rodríguez et al., 2008) es hacer cinco ingestas al día, entre ellas encontramos el desayuno, media mañana, comida, merienda y cena (Garrido Ribas, 2012).

Para obtener una alimentación saludable es necesario seguir la dieta mediterránea, que vamos a explicar a continuación.

### **5.1.2. Dieta mediterránea. La pirámide de los alimentos.**

La pirámide de los alimentos es una herramienta diseñada para conocer los alimentos que se deben incluir en una dieta. Se incluyen todos los grupos de alimentos y se indica la frecuencia de consumo aconsejada para cada uno de ellos (AEP, Asociación Española de Pediatría, 2011).

¿Qué es la dieta mediterránea? La dieta mediterránea es mucho más que una forma de alimentación saludable:

- Un tipo de alimentación equilibrada y completa, basada en productos frescos, locales y de temporada.
- La práctica de ejercicio físico moderado todos los días.

Las principales características de una dieta mediterránea incluyen la abundancia de alimentos de origen vegetal, el aceite de oliva virgen como principal fuente de grasa, un consumo de pescado y carne de ave en cantidades bajas o moderadas, una ingesta relativamente baja de carne roja y un consumo moderado de vino, normalmente con las comidas (Calañas Continente et al., 2012).

Una de las características más destacables de la dieta mediterránea es la capacidad para mejorar los factores de riesgo cardiometabólicos. Además, tiene un efecto contra la inflamación crónica y sus complicaciones metabólicas. Un patrón alimentario rico en nutrientes con propiedades antiinflamatorias y pobre en nutrientes proinflamatorios podría proteger de enfermedades relacionadas con la inflamación crónica como la obesidad visceral, la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico y de ciertas patologías autoinmunes (Calañas Continente et al., 2012).

La pirámide alimenticia funciona de la siguiente manera: los alimentos que se encuentran en la base de esta hay que consumirlos diariamente y en mayor cantidad. Según vaya ascendiendo los grupos de alimentos deben consumirse en menores cantidades y con menor frecuencia. De este modo, los alimentos que aparecen en la cúspide deben consumirse ocasionalmente (Rodríguez Brenes, 2017).

**Figura 1.: La pirámide alimenticia**



*Fuente:* Autor desconocido (s.f.)

Como bien sabemos, los alimentos son todo aquello que comemos y bebemos. Es importante para nuestra salud alimentarse varias veces al día. Los alimentos permiten que nos podamos desarrollar, que podamos mantener nuestro cuerpo sano, mantener el calor corporal...etc.

Para poder seguir la pirámide alimenticia para niños, hemos de conocer primero las características de los alimentos. Existen tres tipos de alimentos; los de origen vegetal, animal o mineral.

En cuanto a los alimentos de origen vegetal podemos decir, que son los que proceden de las plantas, como las verduras, frutas, cereales o legumbres. Los alimentos

de origen animal, como su nombre indica proceden de los animales, como el pescado, las carnes, la leche o los huevos. Por último, los alimentos de origen mineral proceden de los minerales, como el agua o la sal.

Para seguir esta pirámide alimenticia para niños tenemos que alimentarnos de forma variada y no abusar de las carnes o dulces y no olvidarnos de las verduras.

Los alimentos se pueden clasificar en cinco grupos dependiendo de su composición; hidratos de carbono, frutas y verduras, lácteos y frutos secos, carne, huevos y pescados y por último dulces y grasas.

En la base de la pirámide encontramos los alimentos que debemos consumir diariamente. Estos alimentos son ricos en glúcidos, que nos proporcionan la energía para realizar las actividades diarias, fundamentalmente los hidratos de carbono, como la pasta, los cereales, el pan, el arroz, las patatas...etc.

Seguidamente, en el siguiente paso de la pirámide se encuentran las frutas, verduras y hortalizas, por lo que también hay que consumirlas diariamente. Son alimentos ricos en fibras, minerales y vitaminas.

En el siguiente nivel tenemos los derivados lácteos, como la leche, el queso..., etc. Y los frutos secos. Estos alimentos son una importante fuente de vitaminas, proteínas y minerales, destacando el calcio. Estas deben de consumirse frecuentemente, pero no todos los días.

Ascendiendo en la pirámide, en el siguiente nivel encontramos los alimentos ricos en proteínas, como la carne, el pescado, los huevos, las legumbres...etc. Estos alimentos también deben de consumirse frecuentemente.

Por último, en la cúspide de esta encontramos los alimentos que se deben de consumir ocasionalmente como son los dulces y las grasas. Cuanto menos mejor, ya que estos son los alimentos que provocan la obesidad y el sobrepeso en los escolares de educación primaria (Rodríguez Brenes, 2017).

Por tanto, tendremos que tomar hidratos, frutas y verduras todos los días, lácteos, frutos secos, carne, huevos y pescado dos o tres veces en semana y dulces y grasas una o dos veces en semana y sin abusar.

### **5.1.3. Beneficios de una alimentación saludable.**

Según CDC (Centro para el control y la prevención de enfermedades, 2021), los beneficios en los niños de mantener una alimentación saludable son los siguientes:

- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables
- Apoya a los músculos
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
- Fortalece los huesos
- Apoya el desarrollo del cerebro
- Apoya el crecimiento saludable
- Estimula la inmunidad
- Ayuda al sistema digestivo a funcionar

**Figura 2.:** *Beneficios de comer saludable para los niños*



*Fuente:* Autor desconocido (s.f.)

Según informes de la OMS (2021) una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Los factores nutricionales juegan un papel fundamental en la promoción de la salud y en el enlentecimiento del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las amenazas más importantes para la salud en el siglo XXI. Las modificaciones de la alimentación y del estilo de vida tienen un enorme potencial para reducir el riesgo de enfermedad y mejorar la esperanza y calidad de vida de la población. Por tanto, podemos concluir que la alimentación desempeña un papel importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular, es un factor crucial en la etiopatogenia del exceso de peso y de la diabetes mellitus tipo 2/síndrome metabólico, y posiblemente desempeñe un papel importante, si bien quedan cuestiones por comprobar, en la etiopatogenia del cáncer (Calañas Contente et al., 2012).

## **5.2. Alimentación saludable y actividad física.**

Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de enfermedades no transmisibles (ENT) y otras condiciones de salud. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas. La composición exacta de una dieta diversa, equilibrada y saludable varía según las características individuales de cada persona (edad, sexo, estilo de vida y grado de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios básicos de lo que constituye una alimentación saludable siguen siendo los mismos para todos (OPS, 2022)

Caspersen et al. (1985) definen la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que supone un gasto energético.

Según la OMS (2018), la actividad física es todo movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal.

Existen dos tipos de actividades físicas, formal e informal. En cuanto a la actividad física informal, debe de practicarse al menos 30 minutos al día, además esta se realiza en la vida cotidiana, ya que implica caminar, subir y bajar escaleras, transportar unas bolsas o carro de la compra, trasladarse en bicicleta al instituto, actividades domésticas, etc. Además, también forman parte de la actividad física informal algunas actividades profesionales, ya que también suponen un elevado índice de actividad física, como

agricultor, ganadero, cartero, pintor...etc.). La actividad física formal, también llamada ejercicio físico, su práctica es regular (2-3 veces por semana). Es un tipo de actividad física que consiste en un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo con el fin de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física (Alfonso Rosa, 2021).

La actividad física se debe fomentar desde la infancia, con el objeto de adquirir un estilo de vida saludable y activo (Rodríguez Brenes, 2017).

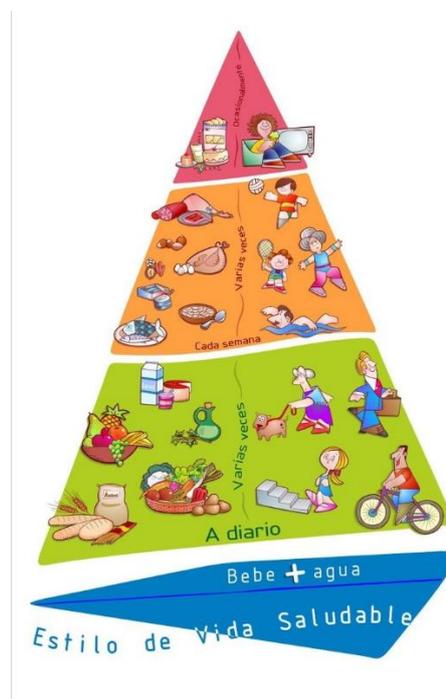
Una buena alimentación junto a una correcta actividad física son dos factores fundamentales para llevar un estilo de vida saludable, ya que ambos se complementan mutuamente (Murga Maya, 2020). De nada nos sirve realizar actividad física, realizar entrenamientos de fuerza, entrenamientos de resistencia para mejorar nuestra salud y a la vez nuestro físico si junto a ello no tenemos una buena alimentación.

Desde el principio estuvo clara la importancia de conjugar la promoción de una alimentación saludable con la práctica de actividad física, pero no como dos realidades separadas sino englobadas en un único mensaje. La representación gráfica de este mensaje conjunto es la Pirámide NAOS sobre los estilos de vida saludables. Se trata de una pirámide que, por primera vez, asocia recomendaciones alimentarias y de actividad física. (Ballesteros Arribas et al., 2005).

La pirámide tiene tres niveles, de manera que en cada nivel se asocian las recomendaciones sobre lo que es aconsejable comer y la actividad física que debe desarrollarse con una determinada frecuencia (diariamente, varias veces a la semana, ocasionalmente) (figura 3). El objetivo del símbolo es, de esta manera, asociar en un modelo visual unas recomendaciones de estilo de vida saludable. Los contenidos de la Pirámide NAOS son escuetos: no pretenden agotar las recomendaciones ni ser

especialmente dirigistas. En primer lugar, porque al equilibrio alimentario se puede llegar desde numerosas opciones culinarias y hábitos alimentarios y desde las más variadas e imaginativas costumbres de actividad física cotidiana. Y, en segundo lugar, porque se trata de recomendaciones para toda la población y lógicamente pueden (y en algunos casos deben) completarse y matizarse con recomendaciones específicas hechas por profesionales (Ballesteros Arribas et al., 2005).

**Figura 3.:** La pirámide de NAOS



*Fuente:* AESAN (2015).

La alimentación de un deportista influye significativamente en su rendimiento físico, tanto en deportes de alta intensidad y larga duración como una carrera ciclista, un maratón... El rendimiento está limitado, generalmente, por la disponibilidad de hidratos de carbono. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después de un entrenamiento o una competición de estas características, optimizará los depósitos de glucógeno en el organismo y, con ello, el rendimiento físico. Un deportista

necesita más proteínas y vitaminas que un sedentario; sin embargo, como el deportista generalmente consume más calorías, si toma una dieta variada y equilibrada, estará ingiriendo una cantidad adecuada de estos nutrientes. A su vez, será necesaria una mayor ingesta de líquidos, para evitar la deshidratación y mejorar el rendimiento, sobre todo cuando la pérdida de sudor es importante (Martínez y Victoria, 2010).

Además, también es tarea de los profesores y a su vez de los padres de los estudiantes de explorar y hacerles conocer los aspectos positivos y negativos de los hábitos alimenticios así como los riesgos para la salud que supone tener unos malos hábitos alimenticios.

### **5.3. Beneficios de la actividad física sobre la salud de los escolares.**

Como hemos mencionado anteriormente, la actividad física y los hábitos saludables van de la mano, es decir, tener una buena alimentación repercute positivamente en los resultados que provoca el ejercicio físico en nuestro cuerpo a nivel estético y a nivel de salud y viceversa.

Tener un estilo de vida saludable ayuda en muchos aspectos al rendimiento de los escolares en la práctica de actividad física. Alimentarse de manera adecuada es fundamental para poder tener la energía necesaria para realizar ejercicio físico.

Por tanto, ambos tienen que estar presentes en la vida de las personas, porque de nada nos sirve practicar ejercicio físico y no tener una buena alimentación, al igual que tampoco tiene efectos positivos en la salud, al contrario.

En conclusión, tener unos hábitos de vida saludables beneficia positivamente a la práctica de actividad física, tanto en escolares como en adultos.

Según López Martínez (s.f.) la falta de actividad física acompañada de una alimentación no correcta está estrechamente relacionadas con el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Los niños con obesidad son más propensos a padecer hipertensión arterial, hiperinsulina, dislipemia, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades respiratorias como el asma y problemas psicosociales. Por otro lado, si un niño es obeso es muy probable que acabe siendo un adulto obeso.

Según Alfonso Rosa (2021) la actividad física tiene diversos beneficios, entre ellos encontramos los beneficios psicológicos, fisiológicos, sociales y beneficios adicionales en la infancia y la adolescencia.

En cuanto a los beneficios psicológicos, la actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Los beneficios fisiológicos hacen referencia a que la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Además, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal; fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

Los beneficios sociales que aporta la actividad física son fomentar la sociabilidad y aumentar la autonomía y la integración social. Estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidades físicas o psíquicas.

Por último, otro de los beneficios de la actividad física en la infancia y adolescencia son la contribución al desarrollo integral de la persona, el control del sobrepeso y de la obesidad, una mayor mineralización de los huesos y disminución del

riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta, mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices, mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

En cuanto a las recomendaciones de actividad física durante la infancia, hay que tener en cuenta varios aspectos. Los escolares deben de practicar actividad física de moderada a vigorosa 60 minutos al día, practicar actividades para fortalecer huesos y músculos 3 días a la semana, además también es aconsejable que practiquen varias horas de una variedad de actividad física ligeras estructuradas y no estructuradas. Por otro lado, tener en cuenta que el tiempo delante de una pantalla (ordenador, tablet, televisión, play station...) debe de ser menos a 2 horas al día, además de dividir los periodos prolongados sentados. Por último, los escolares deben dormir entre 9-11 horas ininterrumpidamente y tener unas rutinas de sueño establecidas, es decir, tener una hora de acostarse y de despertarse.

Ha de tener en cuenta que existen diferentes factores que influyen en la actividad física durante la infancia, entre ellos encontramos el entorno físico y social, las características personales y la influencia de la familia.

Según Gallardo Gómez (2021), en la población general, la práctica regular de actividad física tiene una serie de beneficios sobre la salud de las personas, que atendiendo a la Reduce el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.

- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión o dislipidemias y ayuda a controlarlas.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama.
- Reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales, tales como la demencia.
- Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal.

- Preserva o incrementa la masa muscular.
- Fortalece los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes.
- Aumenta la capacidad de coordinación y respuesta neuromotora, disminuyendo el riesgo y consecuencias de las caídas.
- Mejora la actividad del sistema inmune.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora la autoestima.

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular (Balboa Navarro, 2011).

En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana. El ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. En síntesis, mejora la calidad de vida (Balboa Navarro, 2011).

#### **5.4. Rol de la educación física**

La educación física desde mi punto de vista es una de las asignaturas más importantes para los escolares en relación con concienciarlos sobre los beneficios que aporta la actividad física para la salud.

La práctica de actividad física regular resulta un elemento favorecedor de la salud de los adolescentes, pudiendo ayudar a incrementar su bienestar desde la adopción de un estilo de vida activo (Cavill, Biddle y Sallis, 2001).

La clase de EF es un espacio fundamental donde el profesorado es el máximo responsable a la hora de generar experiencias gratificantes para el alumnado (CDC, 2010). La vivencia de estas experiencias durante las clases de EF será uno de los determinantes de la práctica habitual de AF de los adolescentes, donde la motivación experimentada en la clases de EF puede ser un aspecto relevante para la adherencia a dicha práctica (Moreno-Murcia, Cervelló, Huéscar, Belando y Rodríguez, 2013). Esta vivencia de experiencias satisfactorias puede deberse en parte al apoyo que el profesorado de EF puede ejercer de manera significativa sobre la necesidad de autonomía de sus estudiantes (Lim y Wang, 2009).

Como mencionan Abarca-Sos et al. (2015), a pesar de que la inactividad física está reconocida como un importante factor que contribuye al incremento de los niveles de obesidad y de otros problemas de salud, la mayoría de niños y adolescentes de las sociedades occidentales no realizan suficiente actividad física, para llegar a generar beneficios para su salud. El centro escolar representa una oportunidad para promocionar la actividad física, porque los niños permanecen gran parte de su tiempo en él. Para muchos escolares, las clases de Educación Física suponen el único momento a lo largo de la semana, en el que realizan práctica de actividad física. Tradicionalmente se ha

considerado a la Educación Física como un área privilegiada en la promoción de la actividad física, bien de una manera directa, contribuyendo a la acumulación diaria de actividad física recomendada, bien de forma indirecta, promoviendo la actividad física fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias que permitan incorporar la conducta hacer práctica de actividad física, en el estilo de vida del individuo.

## **6. Propuesta de intervención**

### **- Sesión 1**

En esta primera sesión me gustaría realizar una prueba inicial para conocer los conocimientos de los alumnos sobre la alimentación saludable.

Realizaremos la prueba sobre las ideas previas de los alumnos para posteriormente comparar con el fin de las sesiones los conocimientos que han adquirido, es decir, lo vamos utilizar como un método de evaluación para conocer si han aprendido a lo largo de las sesiones.

Posteriormente, le contaremos a nuestros alumnos que tenemos un personaje imaginario llamado (Rodolfo) que es un mono, que tenemos que ayudar a cambiar su estilo de vida para que de nuevo pueda volver a ser quien era y que su familia vuelva a aceptarlo.

Rodolfo es un mono que se ha convertido en un animal sedentario, y que debido a ello sufre sobrepeso. Sus hermanos y su familia desde entonces no lo aceptan tal como es, debido a que no puede correr, jugar, ir a los lugares donde toda su familia unidos van, porque al sufrir sobrepeso no puede hacer lo que antes hacía.

Rodolfo, nos ha pedido ayuda y todos juntos podemos conseguir que él cambie su estilo de vida y vuelva a ser quien era y pueda volver a jugar, correr y disfrutar de la vida con sus hermanos y su familia.

- Poner en situación a los alumnos sobre la historia contada anteriormente.

- Contarle a los alumnos que tienen que pasar 6 misiones para conseguir el objetivo de ayudar a Rodolfo.

### **Misión 1: ¿QUIÉN ES RODOLFO?**

- Explicarle a los alumnos de que trata esta primera misión,

En esta primera misión que tenemos que superar juntos, tenemos que aprender la pirámide alimenticia, para posteriormente explicársela a nuestro amigo Rodolfo y ayudarlo a formar una pirámide alimenticia de gran tamaño para que nuestro amigo pueda mirarla cuando le haga falta.

Esta primera sesión destinaremos 5 minutos a explicarles a los alumnos que vamos a hacer, es decir, explicarle lo anterior. Por otro lado, 20 minutos para explicarles a nuestros alumnos como está formada nuestra pirámide alimenticia, que pueden comer todos los días, que deben comer moderadamente y que tipo de comida deben evitar ingerir, además realizaremos entre todos una muestra de cómo se organiza esta.

Los últimos 20 minutos restantes se dedicarán a formar de manera correcta una pirámide de grandes dimensiones, que previamente estará dibujada en un papel continuo. Esta se encontrará en la pared de la pista.

Dividiremos la clase en dos grupos, los cuales tienen que realizar diferentes pruebas para conseguir un alimento y colocarlo en la pirámide que está colocada al final de la pista. Se enfrentarán dos miembros de cada equipo en cada una de las pruebas, aunque indiferentemente de si gana o pierde obtendrán un alimento para colocarlo en la pirámide.

Las pruebas que tendrán que realizar son:

- Tiro a canasta de baloncesto, tienen 3 balones y tienen que encestar al menos 2.

- Conducir una pelota de futbol desde una esquina de la pista a la otra, superando algunos obstáculos.
- Carrera de sacos.
- Pasar un banco en equilibrio con un cono en la cabeza (intentando que no se le caiga).

Una vez que han realizado estas 4 estaciones le entregamos una carta con un alimento y tienen que colocarlo en el lugar que crean correcto.

Por último, para finalizar la sesión, entre todos corregiremos la pirámide y ya estaría lista para entregársela a nuestro amigo Rodolfo, para hacerle el inicio a su vida saludable un poco más fácil.

### **Misión 2: A JUGAR CON LA PIRÁMIDE**

En relación con la anterior sesión, como estuvimos trabajando la pirámide alimenticia, en esta vamos a trabajar las grasas, las vitaminas, las proteínas y los nutrientes. Una sesión que está conectada a la anterior.

- En esta misión, tenemos que luchar para que nuestro amigo Rodolfo elimine de su vida las grasas y comprenda cuales son los alimentos que sí debe de ingerir para tener una buena alimentación. Por ello, con estas actividades queremos enseñarle cuales son los alimentos que tienen grasas (por tanto, son los que no debe de tomar), cuales son alimentos que contienen vitaminas, cuales son proteínas y que son los nutrientes.

La sesión estará dividida de la siguiente manera:

Fase principal (5 minutos), en este tiempo recordaremos entre todos el contenido enseñado en la anterior sesión, le recordaremos a Rodolfo cuales son los alimentos que no deben estar en su dieta, cuales deben de estar todos los días y cuales deben de estar a

veces. Además, se hará una breve explicación de la nueva misión que tienen que superar para seguir ayudando a nuestro amigo.

Además, le dedicaremos 10 minutos, en los que haremos un calentamiento cardiovascular y posteriormente 2 juegos. Realizaremos el juego “que no caiga al suelo” consiste en realizar 4 grupos y en cada uno de ellos tendrán un balón de gomaespuma y tienen que ir dándole golpes con todas las partes del cuerpo evitando que este caiga al suelo. Después, se juntarán dos grupos y por último toda la clase junta. Otro de los juegos que utilizaremos en el calentamiento será “el gavián”

Fase principal (35 minutos), esta fase estará dividida en 2 actividades. La primera actividad, llamada “**Grasas fuera**” consiste en dividir al grupo clase en dos equipos y cada uno de estos estará en una parte del campo. En ambos campos se colocarán pelotas de distintos colores, los cuales simbolizarán si son grasas, proteínas o vitaminas. (Vitaminas = amarillo, proteínas = rojo, grasas = verde). Cada equipo tendrá la misma cantidad de balones de cada tipo. Este juego consiste en dejar las grasas al equipo contrario y traer a tu espacio las proteínas y las vitaminas. A los 7 minutos se para el juego y ganará quien más puntos tenga. Teniendo en cuenta que cada balón de grasas equivale a -1 punto, de proteínas +1 punto y vitaminas +2 puntos.

Normas: En cuanto alguien toque al poseedor de un balón este lo tendrá que dejar en el sitio, a no ser que sea de una grasa, en este caso lo tendrá que devolver a su propio campo.

Una vez que hemos jugado a este juego 7 minutos, añadimos una variante y esta será **decir el nombre de un alimento** que contenga proteínas (en el caso de llevar un balón de proteínas) o de un alimento que contenga vitaminas. Es necesario decir un alimento para poder pasar ese balón del campo rival. A los 7 minutos se para el juego y gana el equipo que tenga más puntos. Los puntos son los mismos que en el anterior.

La siguiente parte de esta fase está dedicada a un juego llamado “**La senda de los nutrientes**”. Se divide la clase en dos grupos. Cada grupo tiene dos bancos suecos juntos y en cada extremo de estos hay una cesta, en una hay 15 balones rojos que simbolizan los nutrientes perjudiciales y 15 amarillos que simbolizan los nutrientes beneficiosos. El juego lo ganará el equipo que antes consiga llevar los nutrientes beneficiosos a la cesta del otro extremo de los bancos y deshacerse de los nutrientes perjudiciales. No podrán caerse del banco al pasar de un extremo al otro o tendrán que repetir el ejercicio (7 minutos), una vez pasado este tiempo se contarán los balones de nutrientes beneficiosos que tiene cada grupo en su cesta correspondiente y gana el que más haya conseguido.

Una de las variantes que vamos a utilizar es que en vez de realizar este juego de forma individual, lo van a tener que realizar de dos en dos, tienen que pasar los dos a la vez los bancos (7 minutos) y seguirá las mismas reglas del anterior.

Otra de las variantes que vamos a utilizar es que para poder contar como un nutriente beneficioso hay que encestarlo en la cesta desde una distancia que se determinará en el banco sueco, en vez de bajarse del banco y echarlo en la cesta. A este juego le dedicaremos otros 7 minutos, siguiendo las mismas normas anteriores.

Fase final, vuelta a la calma (5 minutos), 2 minutos para hacer estiramientos y 3 minutos en los que realizaremos una actividad de relajación. Los alumnos deben de permanecer en el suelo tumbados, con los ojos cerrados y con una música de fondo le contaremos una pequeña historia sobre imaginarse una situación en la que estén en el lugar donde más les guste y comiendo una comida saludable.

Por último, realizaremos una asamblea durante 5 minutos en la que comentaremos que les ha parecido la sesión, si creen que han conseguido superar esta misión para ayudar a nuestro amigo. Además, también recordar todo lo que hemos aprendido desde que comenzamos esta aventura.

### **Misión 3: EL JUEGO DE LA FRUTA**

- Explicar a los alumnos de que trata esta misión.

En esta misión, tenemos que ayudar a nuestro amigo a conseguir frutas para que pueda comer. Para poder conseguir el máximo de frutas posible tenemos que realizar un circuito de habilidades para salvar la fruta, este circuito consta de 5 postas.

En cuanto a la fase inicial, vamos a dedicar 5 minutos a explicar en que consiste esta nueva misión, posteriormente le dedicares 5 minutos al calentamiento, en el cuál vamos a realizar el juego del “**bote bote**”

El juego se llama “**Come frutas**”. El objetivo es conseguir el máximo número de piezas de frutas para que nuestro amigo tenga mucha para poder comer comida saludable.

Las postas de los circuitos son las siguientes:

1. Andar con los ojos cerrados una distancia marcada
2. Encestar una pelota de baloncesto en la canasta
3. Derribar unos bolos
4. Pasar por debajo de 3 vallas
5. Pasar con equilibrio sobre un banco

Una vez que cada alumno ha realizado estas 5 postas se le dará una tarjeta con un tipo de fruta (que representan las frutas que necesitamos para ayudar a nuestro amigo)

Para realizar esta actividad vamos a dividir la clase en 4 grupos heterogéneos, cada uno de los miembros de cada grupo debe de realizar el circuito lo mejor y lo más rápido posible, para conseguir el mayor número de frutas para Rodolfo. (20 minutos)

Otra de las actividades que vamos a realizar es “**Encuentra la fruta**”, consiste en mantener los grupos anteriores y uno de los miembros del grupo debe tener los ojos tapados, y siguiendo las indicaciones que le dan sus compañeros tiene que llegar a donde

se encuentran las tarjetas con las frutas. Está prohibido mover nosotros a nuestro compañero, tan solo le podemos dar indicaciones con palabras (10 minutos).

Añadimos una variante a esta actividad y es ir a la pata coja además de llevar los ojos tapados. (5 minutos)

En cuanto a la fase final, realizaremos estiramientos con música relajante y con los ojos cerrados (5 minutos) y por último, asamblea durante los últimos 5 minutos.

#### **Misión 4: ¡STOP SEDENTARISMO!**

- Ayudar a nuestro amigo Rodolfo a llevar una vida más activa y mejorar su salud cardiorrespiratoria, ya que es un animal sedentario.

En esta sesión, dedicaremos 5 minutos a explicarle y poner al alumnado en contexto de la misión que les toca superar. Posteriormente, realizaremos una movilidad articular y dos juegos para activar el flujo sanguíneo, los juegos serían el matar y policía y ladrón en los que emplearemos 10 minutos.

La primera parte de la sesión, durante 15 minutos jugaremos a un juego que se llama **“Salva al mono Rodolfo”** esta actividad tiene como objetivo ayudar a nuestro amigo a tener una vida más activa y a mejorar su salud cardiorrespiratoria como hemos mencionado anteriormente, por ello realizaremos una carrera de relevos en la que los testigos son pegatinas de frutas y seguidamente tienen que trasladar una pelota de gomaespuma sobre una colchoneta para terminar la carrera. Para realizar esta actividad haremos 4 grupos, para que los alumnos estén el mayor tiempo posible en movimiento.

Después, realizaremos una actividad que se llama **“cruzar el túnel humano”**, este consiste en que los alumnos se colocan en fila con las piernas abiertas, o haciendo el puente en el suelo...de diferentes formas para que cada uno de los compañeros vaya pasando por debajo lo más rápido posible. La forma de pasar por el túnel irá variando, le

diremos que pasen a en cuclillas, gateando, reptando boca arriba y boca abajo...etc. Para realizar este juego dividiremos el grupo clase en dos, y haremos competiciones a ver quién lo hace mejor y más rápido (10 minutos).

Como vuelta a la calma, en pareja realizaremos un masaje mutuo, es decir, primero un miembro de la pareja da un masaje según el profesor vaya indicando y después se intercambian los roles. Será un masaje para descargar los músculos y para hacer volver las pulsaciones a la normalidad. Además, haremos un estiramiento específico (8 minutos).

Por último, realizaremos una asamblea en la que haremos una reflexión grupal sobre cómo van las misiones, que piensan sobre ellas, que sienten, si se sienten motivados a seguir ayudando a nuestro amigo. Es decir, es una asamblea para reflexionar sobre las 3 misiones que llevamos realizadas. Emplearemos 12 minutos para realizar la asamblea.

#### **Misión 5: SOBREPESO QUE PESA.**

- Ayudar a nuestro amigo Rodolfo a darse cuenta de que el sobrepeso te hace más difícil poder realizar las tareas diarias con normalidad, jugar con sus amigos, ir al parque, ir a la escuela andando...etc.

En la fase inicial (10 minutos), haremos un calentamiento cardiovascular y posteriormente 2 juegos. El primer juego será el llamado “**Balón prisionero**” y el segundo juego será el juego del “**pañuelito**”.

En cuanto a la fase principal, emplearemos 35 minutos, los cuales estarán repartidos por varias actividades. La primera actividad se llama “**La manzana más rápida**”, este juego consiste en dividir el grupo clase en dos. Los dos grupos se colocan en círculo saltados entre sí. Contamos con dos balones (manzanas), cada uno debe de pasar el balón a los de su equipo, intentando que no caiga al suelo y no dárselo al del equipo contrario. Gana el equipo que consiga adelantar el balón del adversario (3 minutos). Añadimos una variante que sería utilizar dos balones medicinales (3kg cada

uno) y se jugaría al mismo juego. Lo que queremos hacer ver con esta variante es que cuanto más peso cargues más te cuesta realizar los ejercicios físicos (3 minutos).

La siguiente actividad la llamaremos **“Correr con sobrepeso”**, en esta actividad los alumnos tendrán que realizar una carrera continua, en la que la distancia a recorrer se encontrará delimitada con conos en la pista, pero hay que tener en cuenta que se correrá con un compañero en la espalda, llegar hasta la meta y coger una tarjeta con una fruta, un alimento con proteínas...es decir, un alimento saludable. Hay que tener en cuenta que en el lugar que se encuentran las tarjetas, también hay tarjetas con comida que no son saludables. Una vez que cogen la tarjeta tienen que hacer el mismo camino hacia atrás corriendo también. La clase estará dividida en dos grupos y ganará el que una vez pasado 5 minutos cuente con más tarjetas de comida saludable en su equipo. Una anotación importante es saber que no se puede soltar al compañero en ningún momento y que cada tarjeta con un alimento que no es saludable resta 1 punto.

Una variante que vamos a añadir será realizar la carrera a la pata coja, haciendo zigzag, teniendo que sobrepasar algunos obstáculos...etc. En este juego ganará el equipo que más cartas de alimentos saludables tenga, siguiendo las mismas normas que en los anteriores (5 minutos).

Otra de las actividades que vamos a realizar recibe el nombre de **“Libérate del sobrepeso”**, consiste formar 2 grupos. Cada uno de los grupos tendrá una mochila llena de peso, que con forme vayan pasando pruebas le iremos bajando el peso, ambas cuentan con el mismo peso. El peso inicial de estas mochilas será el peso de cada una de ellas.

- Primera prueba → Correr de una esquina de la pista hacia la otra, sentarse en el suelo y levantarse y correr hasta el lugar de inicio.
- Segunda prueba → Realizar una carrera con obstáculos hasta llegar a una cesta donde se encuentran tarjetas con los alimentos de la pirámide alimenticia y los

que no deberían estar, y hay que coger una tarjeta en función de lo que diga la profesora, por ejemplo “un alimento que se puede comer todos los días”.

Una vez que todos los alumnos han superado estas dos pruebas iremos bajando el peso de la mochila e iremos realizando las mismas pruebas, para que ellos mismos se den cuenta de la rapidez con la que realizan cualquier tarea cuando no tienen sobrepeso y valorar lo que significa tenerlo. A esta actividad le vamos a dedicar 10 minutos.

Por otro lado, jugaremos a “**deportes urbanos con sobrepeso**”, esta actividad consiste en realizar 3 juegos populares, pero con pesos en las mochilas. El peso en este caso será constante, es decir, todo el tiempo en la mochila los alumnos llevarán 3 kilos.

El primer juego es “**El pichi**”, en el que ambos equipos deben de llevar la mochila a cuesta, tanto el equipo bateador como el equipo que defiende (5 minutos).

El segundo juego es “**El pañuelito**”, durante el desarrollo del juego, todos deben de llevar la mochila colgada (5 minutos).

El tercer juego es “**El torito en alto**”. Como en el juego anterior, todos los jugadores deben de llevar encima la mochila durante toda la jugada. En este juego se delimitarán sitios o cosas donde podrán subirse los alumnos para estar a salvo, como bancos, potros, colchonetas...etc. (5 minutos).

En cuanto a la fase final, realizaremos una actividad llamada “**masaje para soltar los músculos**”, para finalizar esta sesión nos colocaremos en parejas y haremos masajes de relajación de los músculos de los brazos, la espalda, las piernas...a nuestro compañero (5 minutos).

Además, como en todas nuestras sesiones, dedicaremos 5 minutos para hacer una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y que han aprendido.

### **Misión 6: ¿CUÁNTO HA CAMBIADO RODOLFO?**

- Esta es la misión que pone fin al camino de ayudar a nuestro amigo Rodolfo a conseguir su objetivo. Ha de tener en cuenta que en cada una de estas actividades que hemos realizado, nuestro amigo ha estado presente y las ha realizado con nosotros, por tanto, si lo hemos hecho bien, Rodolfo habrá obtenido su recompensa.

En esta última sesión, realizaremos una asamblea la cual durará unos 20 minutos, en la que **pondremos en común** pensamientos, sensaciones...etc. Dentro de estos 20 minutos se realizará también la prueba inicial que hicimos al principio para conocer las ideas previas e iremos comparando respuestas para saber si hemos aprendido y cuánto.

Por otro lado, realizaremos unos batidos naturales de fresa todos juntos para posteriormente bebérselos y además llevarle a cada alumno del colegio un vaso para que se unan a seguir una dieta saludable (30 minutos).

Los últimos 10 minutos de la sesión lo emplearemos a contarle a nuestros compañeros del tercer ciclo, como ha sido nuestra experiencia, que hemos conseguido, como lo hemos pasado y cuanto hemos aprendido.

A continuación, encontramos en el Anexo 1 una tabla en la que se recoge la información de nuestras sesiones de forma más resumida.

### **7. Conclusiones.**

Cada vez es más común ver a los escolares como siguen un estilo de vida sedentario, el problema que ocasiona este estilo de vida es que ni ellos, ni los padres de estos conocen los riesgos que conlleva. En el seno de la familia es donde se adquieren los primeros hábitos, costumbres y rutinas de salud, es por ello, que los familiares desde la infancia de estos actúan como modelos para ellos. Esto está íntimamente relacionado con los estilos de vida saludable que los padres adquieren en su día a día y la actividad física

que estos realicen. Un ejemplo de esto sería, nacer en una familia donde ni tu padre ni tu madre van a ningún lado andando, es decir, necesitan un transporte para poder desplazarse a cualquier parte, aunque sea a la tienda de la esquina de tu calle, que puede sonar como broma pero esto ocurre realmente, ¿Qué será más probable, que sus hijos sigan un estilo de vida sedentarios o que sean muy activos?, pues la realidad es que esto conlleva a que los escolares no quieran caminar, no realicen ningún tipo de actividad que requiera esfuerzo físico, porque es lo que han visto de sus padres desde pequeños y es lo que consideran normal. Por todo esto, pienso que tiene la misma importancia concienciar a los alumnos que a sus respectivos tutores legales, ya que estos son un gran ejemplo para ellos.

Por tanto, desde mi punto de vista, es muy necesario trabajar este tema en las escuelas tanto con los alumnos como con sus tutores legales, y hacerles ver la importancia que tiene tanto en los escolares como en los adultos sigan una alimentación y seguir unos estilos de vida saludable.

Por último, mencionar que, desde mi experiencia, puedo afirmar que ambos elementos tienen que ir unificados, es decir, tener en nuestro estilo de vida ambos, una buena alimentación y una práctica regular de ejercicio físico. Durante un tiempo, estuve entrenando en el gimnasio más de 60 minutos cada día, pero al llegar a casa no tenía una alimentación saludable, y como consecuencia a esto, no vi resultados físicos. Me resultó extraño que practicando deporte todos los días mi cuerpo no tuviese ningún cambio y me replantee que es lo que estaba haciendo mal, hasta que me informe por internet y entonces descubrí que el problema era mi alimentación, y no solo hablo del estilo de comidas sino también de las cantidades necesarias para cada persona. Posteriormente, cuando tomé un hábito de vida saludable, con ello una buena alimentación y el ejercicio físico diario, en menos de dos meses noté cambios físicos en mi cuerpo, además de sentirme más fuerte

mental y físicamente, con más resistencia, más motivada, y sentía que mi salud también estaba mejorando.

## 8. Bibliografía

Abarca-Sos, A. et al. (2015). “*La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?*” Consultado en: [https://zaguan.unizar.es/record/70302/files/texto\\_completo.pdf](https://zaguan.unizar.es/record/70302/files/texto_completo.pdf)

Alfonso Rosa, R.M. (2021). *Acondicionamiento físico en la escuela: Aspectos básicos del acondicionamiento físico en niños*. Apuntes de la asignatura.

Alfonso Rosa, R.M. (2021). *Acondicionamiento físico en la escuela: Recomendaciones de actividad física en edad escolar*. Apuntes de la asignatura.

AEP (Asociación Española de Pediatría) (2011). *Dieta mediterránea*. Consultado en: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/dieta-mediterranea>

Balboa Navarro, Y. (2011) *La actividad física: un aporte para la salud*. Consultado en: <file:///C:/Users/anama/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607.pdf>

Ballesteros, J.M., Saavedra, M., Pérez, N., y Villar, C. (2007). *La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Consultado en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272007000500002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272007000500002)

Calañas Continente, A. et al. (2012). *Bases científicas de la alimentación saludable*. Consultado en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7509319>

Casas Esteve, R. Gómez Santos, S.F., (2016). *Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España*. Consultado en:

[https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810\\_d\\_Estudioso-sobre-la-situacion-de-la-obesidad-infantil-en-espana.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810_d_Estudioso-sobre-la-situacion-de-la-obesidad-infantil-en-espana.pdf)

CDC (Centro para el control y la prevención de enfermedades) (2021). <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>

De Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación higiene y salud. Manual para maestros*. Unir editorial.

Gallardo Gómez, D. (2021). *Bases biológicas del movimiento: Adaptaciones bibliográficas a la inactividad y actividad física*. Apuntes de la asignatura.

Gallardo, R. (2017). *El sedentarismo infantil: peligrosa epidemia*. Consultado en: [El sedentarismo infantil: peligrosa epidemia \(efesalud.com\)](#).

Garrido Ribas, A. (2012). *TFG: Alimentación y actividad física en el ciclo superior de primaria*. Consultado en: <file:///C:/Users/anama/Desktop/TFG/TFG%20Garrido%20Ribas%20USADO%20PARA%20LA%20INTRODUCCION.pdf>

García González, L. et al. (2015). *Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física*. Consultado en: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639018.pdf>

López Martínez, M. (s.f.). *La actividad física: La mejor amiga de tu corazón*. Consultado en: <https://medac.es/blogs/deporte/la-actividad-fisica-mejor-amiga-corazon>

Martínez Vidal, J. Victoria Soler, V., (2010). *La alimentación y su relación con el rendimiento físico*. <https://www.efdeportes.com/efd144/la-alimentacion-y-el-rendimiento-fisico.htm>

Montero Vivo, M.T. (2008). *Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria*. Consultado en: [Dialnet-](#)

[ProyectoDeHabitosDeVidaSaludableEnEducacionPrimari-2791549 \(1\).pdf](#)

Muga Maya, F.J. (2020). *TFG: Propuesta de intervención sobre los hábitos alimenticios saludables y en educación primaria*. Consultado en: [https://fcce.us.es/proyectos/TFG/195\\_49130601\\_20201118\\_1814.pdf](https://fcce.us.es/proyectos/TFG/195_49130601_20201118_1814.pdf)

OMS (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Consultado en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

OMS (12 de enero del 2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. Consultado en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>

OPS (2022). *Alimentación saludable*. Consultado en: [Alimentación saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)

Riopedre Fernández, R. (2014). *Importancia de la alimentación saludable y la práctica de actividad física en la educación primaria*. Consultado en: <https://www.efdeportes.com/efd192/alimentacion-saludable-y-actividad-fisica.htm>

Rodríguez Brenes, S. (2017). *TFG: Diseño, intervención y propuesta de mejora de un taller didáctico: el bienestar del hoy es el de mañana*. Consultado en: <https://idus.us.es/handle/11441/63522>

Rushanovich Muhamedov, D. (2019). *TFG: La importancia de una correcta educación sobre la alimentación saludable y la actividad física para prevenir enfermedades desde edades tempranas.* Consultado en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45406/TFGL2723.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## 9. Anexos:

**Anexo 1:** *Tabla Sesiones separar cada misión en una página*

	Nombre de la sesión	Objetivo	Parte inicial	Parte principal	Parte final
<b>Misión 1</b>	<b>¿Quién es Rodolfo?</b>	-Conocer las ideas previas de los alumnos. - Presentar a los alumnos la historia en la que vamos a estar inmersos durante 6 sesiones.	-Realizar un cuestionario de ideas previas (10 minutos) Explicarle a los alumnos de que trata la primera misión ( 5 minutos)	-Explicación sobre la pirámide alimenticia (20 minutos).	- Formar una pirámide alimenticia a grandes dimensiones. Para conseguir cada uno de los alimentos para colocarlos en la pirámide, deben de realizar una serie de pruebas(20 minutos)

Nombre de la sesión		Objetivo	Parte inicial	Parte principal	Parte final
<b>Misión 2</b>	<b>A jugar con la pirámide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recordar la pirámide alimenticia.</li> <li>-Eliminar las grasas de la vida de Rodolfo.</li> <li>-Conocer cuáles son los alimentos con vitaminas, con proteínas y con nutrientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar la anterior sesión (5 minutos)</li> <li>Calentamiento y dos juegos de activación cardiovascular (10 minutos).</li> </ul>	<p>En esta primera parte dedicaremos 35 minutos en varias actividades.</p> <p><b>-Grasas fuera</b>, es un juego que realizaremos, además le añadiremos una variante. (14 minutos entre las dos partes).</p> <p><b>-La senda de los nutrientes</b>, juego relacionado con los nutrientes, se realizaran tres partes, una inicial y otra en la que se añadirán variantes (21 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vuelta a la calma (5 minutos), estiramientos y ejercicio de relajación.</li> <li>-Asamblea (5 minutos)</li> </ul>

Nombre de la sesión		Objetivo	Parte inicial	Parte principal	Parte final
<b>Misión 3</b>	<b>El juego de la fruta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conseguir que Rodolfo coma fruta.</li> <li>- Enseñar que significa “comer saludable”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar que tienen que hacer en esta misión (5 minutos)</li> <li>-Calentamiento (5 minutos)</li> <li>Juego “<b>bote bote</b>”.</li> </ul>	<p>La actividad llamada “<b>come frutas</b>” ( 20 minutos)</p> <p>-“<b>Encuentra la fruta</b>” esta actividad además de llevar los alumnos los ojos tapados, se le añade una variante que es ir a la pata coja (15 minutos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estiramientos con música relajante y con los ojos cerrados (5 minutos)</li> <li>- Asamblea (5 minutos)</li> </ul>

	Nombre de la sesión	Objetivo	Parte inicial	Parte principal	Parte final
<b>Misión 4</b>	<b>¡STOP sedentarismo!</b>	<p>-Explicar el peligro del sedentarismo.</p> <p>-Enseñar que es el sedentarismo con demostraciones significativas.</p>	<p>- Explicación sobre la nueva misión (5 minutos).</p> <p>-Movilidad articular y dos juegos para activar el flujo sanguíneo. Uno de los juegos es “policía y ladrón” y el otro “el matar” (10 minutos)</p>	<p>-La primera actividad se llama “<b>Salva al mono Rodolfo</b>” (15 minutos).</p> <p>-“<b>Cruzar el túnel humano</b>” (10 minutos).</p>	<p>-Masaje relajante para descargar los músculos y estiramientos específicos (8 minutos).</p> <p>-Asamblea, en la que se hablará sobre todas las misiones anteriores (12 minutos).</p>

	Nombre de la sesión	Objetivo	Parte inicial	Parte principal	Parte final
<b>Misión 5</b>	<b>Sobrepeso que pesa</b>	<p>-Enseñar que es el sobrepeso.</p> <p>-Mostrar cómo se puede evitar el sobrepeso.</p>	<p>- Calentamiento a partir de dos juegos “el matar y el pañuelito” (10 minutos).</p>	<p>- <b>“La manzana más rápida”</b>, es la primera actividad en esta sesión (5 minutos)</p> <p>-<b>“Correr con sobrepeso”</b>, a esta actividad se le añade también una variantes (10 minutos).</p> <p>-<b>“Libérate del sobrepeso”</b>, es un juego en la que tienen que pasar dos pruebas (10 minutos).</p> <p>-<b>“Deportes urbanos con sobrepeso”</b> en la que se realizan juegos urbanos con peso, “ el pichi, el pañuelito y el torito en alto”(5 minutos cada juego, en total 15 minutos)</p>	<p>-<b>“Masaje para soltar los músculos”</b> (5 minutos)</p> <p>-Asamblea (5 minutos)</p>

	Nombre de la sesión	Objetivo	Parte inicial	Parte principal	Parte final
<b>Misión 6</b>	<b>¿Cuánto ha cambiado Rodolfo?</b>	<p>-Conocer los cambios que ha conseguido nuestro amigo.</p> <p>-Recapacitar sobre lo que han aprendido nuestros alumnos.</p>	<p>-Asamblea reflexiva y la realización de la prueba inicial para conocer cuánto han aprendido (20 minutos).</p>	<p>- Hacer batidos naturales de fresa (30 minutos)</p>	<p>-Contar nuestra experiencia a los compañeros de 3° ciclo (10 minutos)</p>