

PASAPORTE SALUDABLE. PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

Healthy Passport. Didactic proposal for the promotion of healthy habits in Primary School students.

Paola del Rosario Pérez Ros. *CEIP Nuestra Señora del Rosario (España).*

Contacto: paola.perezros@gmail.com

Fecha recepción: 06/01/2021 - Fecha aceptación: 11/03/2021

RESUMEN

La obesidad y el sedentarismo son considerados dos de los problemas más grandes de nuestra sociedad. Por esta razón, debemos concienciar a la población más joven de llevar un estilo de vida activo y beneficioso para la salud con la finalidad de prevenir futuras enfermedades. Así, proponemos la realización de una propuesta didáctica cuyo objetivo es diseñar un recurso orientado a incrementar los hábitos saludables en el alumnado de Educación Primaria. En primer lugar, establecemos una muestra de estudio de 300 escolares entre 8 y 12 años de un municipio de la Región de Murcia. Tras analizar estadísticamente los datos, planteamos la realización del recurso educativo titulado: “Pasaporte Saludable”. Dicha propuesta consta en la realización de retos quincenales y trimestrales basados en los ítems a mejorar del cuestionario previamente rellenado. La finalidad de este recurso es el aumento de la competencia motriz por medio de la actividad física y de la ingesta de alimentos saludables. De esta manera, tratamos de poder suprimir el sedentarismo y la mala nutrición, incluyendo en la vida cotidiana de los escolares una práctica de hábitos saludables. Finalmente, el proyecto se pretende implantar en el curso de 5º de Primaria como prueba piloto y posteriormente se adaptará a los cursos 3º, 4º, y 6º de Educación Primaria.

PALABRAS CLAVE

Escuela primaria; hábito alimentario; salud; ejercicio; educación física.

ABSTRACT

Obesity and sedentary lifestyle are considered two of the biggest problems in our society. For this reason, we should help the younger population become aware of leading an active lifestyle that is beneficial to health with the determination to prevent future diseases. So, we bring up a didactical proposal whose objective is to design a resource aimed at increasing healthy habits in Primary Education students. First of all, a study sample of 300 schoolchildren between 8 and 12 years old from a town in Region of Murcia is established. After statistically analyzing the collected data, we suggest the realization of the educational resource named: “Healthy Passport”. This proposal consists of carrying out bi-weekly and quarterly challenges based on the items to be improved from the previously completed questionnaire. The purpose of this resource is increasing motor competence through physical activity and eating healthy food. In this way, we try to be able to suppress sedentary lifestyle and poor nutrition, including in the daily life of schoolchildren a practice of healthy habits. Finally, the project will be implemented in the 5th grade of Primary as a pilot test and later, it will be adapted to 3rd, 4th, and 6th grades of Primary Education.

KEYWORDS

Primary school; eating habit; health; exercise; physical education.

1. INTRODUCCIÓN

Debido a lo ocurrido recientemente relacionado con la pandemia sanitaria mundial que causa una enfermedad denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como COVID-19, hemos experimentado una serie de cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el periodo de confinamiento por la pandemia en España.

Según un estudio realizado por la Revista Española de Nutrición Comunitaria e investigadores del País Vasco (UPV/EHU) se ha registrado en la dimensión de alimentación un aumento del consumo de productos asociados a la Dieta Mediterránea (frutas, pescados, entre otros) y en cuanto a la dimensión de actividad física hay que comentar que el 24,6% ha dedicado más de 9 horas diarias a actividades sedentarias (Pérez-Rodrigo et al, 2020).

Podemos destacar que la sociedad actual se dirige cada vez más hacia un sedentarismo crónico que debemos atajar incorporando a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas relacionados con el cuidado del cuerpo, de la salud y de la actividad motriz que contribuyan a una mejora de la calidad de vida.

Recientes estudios manifiestan que el bajo nivel de condición física de los escolares es considerado como un factor de riesgo cardiovascular, al igual que la hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes tipo II, obesidad, entre otros (Cuenca et al., 2011).

La evolución de la sociedad y la demanda de crear ciudadanos competentes nos induce a formar a niños capaces tanto de comunicar, reflexionar, emprender y crear, como tener un bagaje motriz y cultural que les permita afrontar con éxito los diferentes retos de la vida. Por todo ello, el docente debe transmitir a los discentes una serie de contenidos que favorezcan el conocimiento de su propio cuerpo y la consecución de hábitos saludables para así evitar que las posibles patologías se agraven más (Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, 2014).

Es por ello, por lo que la presente propuesta didáctica tratará de poner a disposición del alumno herramientas para mejorar el sedentarismo y mala alimentación, beneficiando la inclusión de la práctica de hábitos saludables en la vida cotidiana. En base a esta idea, planteamos la creación de un recurso que nace con la finalidad primordial de fomentar hábitos saludables y motivar a nuestros discentes a que practiquen actividad física durante toda su vida.

1.1. Experiencias sobre hábitos saludables y TIC en el aula

Antes de comenzar el apartado, me gustaría efectuar dos preguntas con la finalidad de reflexionar sobre lo descrito anteriormente: ¿ha habido otros docentes que han intentado realizar la unión entre el mundo de la salud y de las TIC?

Para dar respuesta a dichas preguntas, dividimos el apartado en estudios y recursos didácticos ya realizados sobre hábitos saludables.

1.1.1. Estudios

Actualmente, la neurociencia ha demostrado que existe una alta relación entre la motricidad de los niños y el rendimiento cognitivo y académico. Tal es así, que el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte ha impulsado recientemente el Plan Nacional de Neuro-motricidad y Aprendizaje para concienciar al profesorado, equipos directivos y administraciones a promover la motricidad y práctica regular de actividad física en el aula en cualquier área, como factor de prevención de primer orden a nivel físico y neurocognitivo para la mejora del rendimiento académico de los escolares (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2018).

Por esta razón, existen numerosos estudios sobre hábitos de vida saludables en diferentes ámbitos educativos.

- *Etapas de Educación Primaria*: destacamos diversas investigaciones, estudios y propuestas cuya finalidad es conocer la influencia de los factores sedentarios y la

prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en escolares entre 6 y 12 años.

Una de ellas, tiene como objetivo delimitar los Índices de Masa Corporal (en adelante, IMC), la conexión con la dieta mediterránea y la utilización de videojuegos, estableciendo entre sí relaciones y teniendo en cuenta el género. Dicho estudio cuenta con una muestra de 79 sujetos entre 6 y 8 años aplicando un diseño de carácter descriptivo, comparativo y de corte transversal. Cabe destacar que se emplean instrumentos como la báscula, test KIDMED y test CERV. Los resultados obtenidos del estudio demuestran una necesidad de mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la práctica de actividad física (en adelante, AF) para disminuir los problemas de sobrepeso. (González et al., 2017).

Además, pretende organizar a la población del estudio según su IMC, fijar la relación existente entre obesidad infantil y el empleo del servicio del comedor, comprobando así si el contenido calórico y el porcentaje de los principios inmediatos son correctos. Para ello, se emplea un estudio observacional descriptivo transversal sobre el sobrepeso de los escolares de 6 años. Los instrumentos que se utilizan para la recogida de datos son una báscula y una cinta métrica. Como resultado al estudio se evidencia escolares con sobrepeso y también con bajo peso.

En cuanto a la comunidad de la Región de Murcia, existe un programa impulsado por la Consejería de Educación y Cultura destinado a alumnos de 3º y 6º de Primaria y 1º y 2º de la ESO donde “Escuelas Activas” plantea un reto diario: conseguir de manera individual al menos 10.000 pasos. Dicha cantidad de pasos equivale aproximadamente a 60 minutos de ejercicio físico que es la recomendación que realiza la Organización Mundial de la Salud. De esta manera, la finalidad del programa es luchar para erradicar el sobrepeso, beneficiando así la promoción de una buena dieta equilibrada y la realización de actividad física diaria. Además, en el periodo de confinamiento por la pandemia en España, dicho programa ha creado retos en casa

para que los alumnos puedan seguir haciendo actividad física (Programas Educativos CARM, 2021).

Por último, destacamos el programa educativo “Cuídate Plus” en cooperación con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y el apoyo de Laboratorios Leti y Fundación Mylan para la Salud. Dicho programa lo llevan a cabo escolares de 5º y 6º de Primaria en los centros educativos de la Comunidad de Madrid y consiste en la asistencia a una serie de talleres donde su objetivo primordial es promover desde edades tempranas un estilo de vida saludable, una buena alimentación, nociones básicas sobre primeros auxilios, conocimientos sobre el medioambiente, inculcar el trabajo colaborativo, la creatividad, la innovación, entre otros (Comunidad de Madrid, s.f.).

- *Etapas de Educación Secundaria Obligatoria*: recalamos dos estudios donde los objetivos son el estudio de la condición física y salud del adolescente; el análisis de los conocimientos acerca del desayuno saludable y los hábitos de estilo de vida y rendimiento académico.

En primer lugar y enunciando a Navarro (2012), el Estudio EDUFIT (EDUCación para el FITness) tiene como finalidad examinar los efectos de un proyecto de intervención el cual está fundamentado en incrementar el volumen e intensidad en las sesiones de Educación Física. Dicho estudio pretende estudiar los efectos sobre la condición física, composición corporal, perfil lipídico, y rendimiento cognitivo/académico de los escolares. Se emplea una muestra de 67 adolescentes y como resultados se puede decir que sugieren el incremento de 2 horas semanales la asignatura de Educación Física con la finalidad de aumentar la forma física y los resultados cognitivos y académicos.

En segundo lugar, Córdoba et al. (2014), pretenden analizar si los estudiantes conocen qué alimentos conforman un buen desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y rendimiento académico. El estudio cuenta con una muestra de 1.197 alumnos de ESO, a los cuales se mide el IMC

y a través de un cuestionario previamente validado se observan variables tanto de datos sociodemográficos como de hábitos de estilo de vida, seleccionando así qué alimentos consideraban parte de un desayuno saludable. Tras finalizar el estudio, el 49,12% de los escolares reconocen qué alimentos conforman un desayuno saludable.

- *Etapa Universitaria:* Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos (2015) realizan una investigación la cual persigue comprender los estilos de vida de los jóvenes universitarios en: alimentación, ejercicio físico, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, relaciones sexuales y seguridad vial. Como resultado de dicha investigación, la mayoría de los universitarios conocen los diversos hábitos saludables, pero no los llevan a cabo, ya que poseen dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica de ejercicio es escasa y el consumo de alcohol y drogas es bastante alto.

Además, cabe destacar, el grupo de investigación PROFIT (PROmoting FITness and Health) cuya misión es cooperar para conseguir una sociedad más saludable. Se lleva a cabo desde el conocimiento científico, a través del estudio de los efectos beneficiosos que el ejercicio físico incita en los individuos (Grupo de investigación PROmoting FITness and Health, s.f.).

1.1.2. Recursos didácticos

Diseñar un recurso o actividad didáctica es una tarea compleja, conlleva un proceso de planificación y desarrollo de lo que queremos que sea un proceso de aprendizaje significativo. Por ello podemos pensar que es necesaria gran habilidad tecnológica o específica de los medios a utilizar (lenguaje web, vídeo, sonido...), que ciertamente será ineludible, pero lo realmente importante es la planificación de la propuesta didáctica a trasladar al aula.

El proceso de creación de cualquier material didáctico, y en concreto el material digital, necesita desarrollar cinco fases importantes (Area, 2009):

1. Diseño o planificación del material.

2. Desarrollo de los componentes y dimensiones.
3. Experimentación del material en contextos reales.
4. Revisión y reelaboración.
5. Producción y difusión.

El Mobile Learning según Aznar et al. (2018) “se corresponde con la mediación de los dispositivos móviles para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje” (p.54). En función de las posibilidades del alumnado, se pretende que traigan su propio dispositivo, a lo que hace referencia en inglés al concepto “Bring Your Own Device” (sobre todo en las etapas siguientes a la Educación Primaria), permitiendo su uso y también el de los teléfonos aportados por el centro.

Hay que destacar que actualmente es común la tenencia de un smartphone o teléfono inteligente que iguala o supera en potencia a cualquier ordenador básico. Es por ello que contamos con un gran aliado a la hora de diseñar recursos ya que, aparte de la potencia como dispositivo, contamos con las utilidades que conllevan, como la videocámara, el micrófono, el GPS...

Por este motivo, existen diversos servicios web y aplicaciones móviles que nos empujan de forma beneficiosa al incremento de hábitos sanos, y ya se han observado como en el estudio de Afshin et al. (2016), en el que se observa que su uso fomenta cambios en la alimentación y en la vida activa.

Como conclusión a este apartado y del marco teórico realizado que une salud con TIC, decir que es un hecho que la tecnología nos rodea y está presente cada vez más en nuestra sociedad y en nuestro día a día. En el campo de la Educación Física no lo es menor, por lo que se debe aprovechar en el proceso de enseñanza-aprendizaje para garantizar la motivación y buscar las ventajas que nos aporta en el ámbito de los hábitos saludables y de la salud.

2. MÉTODO

El enfoque de la Investigación Basada en Diseño (en adelante, IBD) es la metodología

que pretende dar solución a problemas prácticos, fomenta la innovación, entre otras. Hemos escogido esta metodología ya que da solución al problema real de la obesidad y el sedentarismo. Además, fomenta la innovación, transforma una situación a partir de la práctica, entre otras.

La IBD según De Benito y Salinas (2016) (p. 44) es “un tipo de investigación orientado hacia la innovación educativa cuya característica fundamental consiste en la introducción de un elemento nuevo para transformar una situación”.

Asimismo, Wang y Hannafin (2005, p.6), enuncian la IBD como:

“Una metodología sistemática, pero flexible, dirigida a la mejora de la práctica educativa mediante análisis, diseño, desarrollo e implementación iterativos, basados en la colaboración de investigadores y practicantes en un entorno real y que persigue principios de diseño y teoría basadas en contexto”

El método de investigación de dicha propuesta se basa en un paradigma crítico o sociocrítico, dado que se trata de una construcción de conocimiento, la cual se obtiene de una posición crítica sobre una realidad y su acción transformadora mejorando dicha realidad. Su función es evaluativa ya que la finalidad es incrementar el conocimiento teórico y metodológico de la práctica para valorar una práctica específica con el objetivo de tomar buenas decisiones en el futuro (Prendes y González, 2017). Además, este proyecto cuenta con un enfoque cualitativo de modalidad interactiva, que según Prendes y González (2017; p. 80) la entendemos como “la relación con el grupo de personas objeto de nuestro estudio siendo posible realizar una construcción e interpretación de su realidad”.

Dicho proceso expone dos etapas: la primera de ellas investiga hasta establecer un nuevo producto y sus correspondientes progresos; y la segunda se presentan conocimientos de tal forma que colaboran con nuevos procesos de diseño (De Benito y Salinas, 2016).

Existen diversas propuestas para identificar la estructura de la investigación. A continuación, exponemos el modelo sugerido por McKenney y Reeves (2014). (Fig. 1).

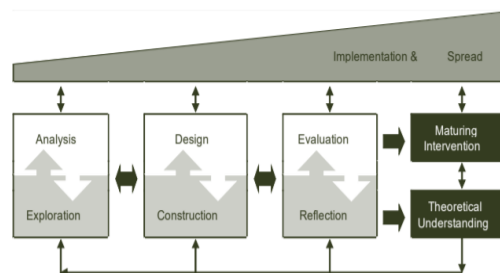


Figura 1. Modelo genérico para realizar investigaciones de diseño educativo (McKenney y Reeves, 2014, p. 14)

Destacamos que la IBD se caracteriza por ser participativa, colaborativa, ya sea tanto entre el grupo de investigadores como entre los expertos externos y estos. Además, la IBD no dispone de una metodología propia, sino que se ampara en otros métodos empleados, donde normalmente se decanta por métodos cualitativos (De Benito y Salinas, 2016).

Como objetivos primordiales de la IBD, Gros (2007) recalca los siguientes, distinguiéndola de experimentación de corte clásico-positivista:

- Su propósito es reconocer las variables para determinar la situación, no verificarlas.
- Tiene como finalidad la mejora del diseño implementado y la promoción de pautas para el establecimiento de diseños educativos y no tiene como objetivo la argumentación de las acciones realizadas.
- Su finalidad es indicar el desarrollo de un perfil que determine el diseño de la práctica y no el hecho de demostrar hipótesis.

Además, según Plomp (2013) expone que la IBD es beneficiosa para plantear problemas educativos complejos cuando no se hallan bastantes soluciones.

De este modo, con la finalidad de solucionar el problema de la obesidad y el sedentarismo pretendemos realizar un recurso educativo para transformar la situación actual

sobre los hábitos saludables relacionados con la actividad física y una buena alimentación equilibrada y saludable de los escolares de 8 a 12 años en un centro específico del municipio de Torre-Pacheco.

2.1. Objetivos

El objetivo general del proyecto es: diseñar y desarrollar un recurso digital orientado a aumentar el movimiento en las actividades de ocio y promover una dieta equilibrada en el alumnado de Educación Primaria.

En cuanto a los objetivos específicos son los siguientes:

- Analizar las necesidades de los escolares entre 8 y 12 años de un colegio del municipio de Torre-Pacheco sobre los hábitos de vida saludables.
- Identificar elementos y desarrollar el recurso didáctico cuyo objetivo es aumentar los hábitos saludables en actividad física y en la alimentación.

2.2. Participantes

La población de dicho estudio está compuesta por escolares de 8 a 12 años, en un colegio público del municipio de Torre-Pacheco (Murcia). Los participantes son los escolares de 3 cursos diferentes: 3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria.

Señalamos que contamos con una población de estudio de 325 escolares. Sin embargo, 25 escolares no pudieron realizar el cuestionario debido a la no entrega dentro del plazo establecido de la autorización paterna. Así, la muestra de estudio en la que se basa el análisis de las necesidades de la población de 8 y 12 años es de 300 escolares, siendo: 69 de 3º de Primaria, 74 de 4º de Primaria, 63 de 5º de Primaria y 94 de 6º de Primaria.

Los datos se exponen de manera más visual en el siguiente gráfico (Fig. 2):

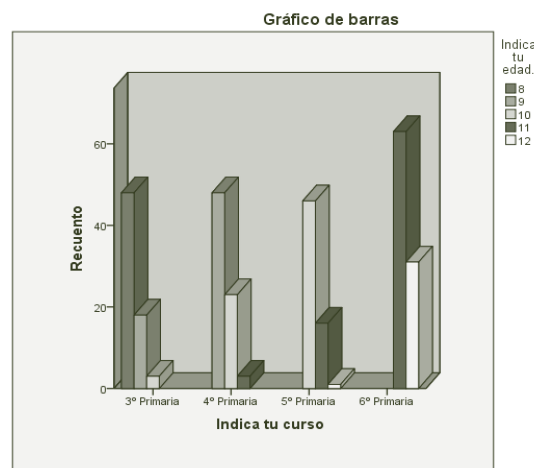


Figura 2. Gráfico estableciendo la relación entre curso y edad de los escolares. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.

2.3. Instrumento

Con motivo de analizar las necesidades de los escolares entre 8 y 12 años del colegio del municipio de Torre-Pacheco sobre las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable, utilizamos el cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (en adelante, CHVSAAF), tomado de Guerrero et al. (2014), previamente validado sobre alimentación y actividad física en una población de entre 8 y 12 años.

3. RESULTADOS

Una vez analizados los datos recogidos a través del cuestionario de Guerrero et al. (2014) se muestran los resultados más relevantes de dicho estudio de la población seleccionada y la propuesta de diseño del recurso digital para el fomento de hábitos saludables.

3.1. Resultados del análisis de los escolares entre 8 y 12 años

A continuación, especificamos de manera más concreta el análisis de los datos de los ítems que consideramos más relevantes de las dimensiones del cuestionario de Guerrero et al. (2014) a través del programa estadístico SPSS 17.0:

Dimensión 1. Alimentación y nutrición:

En primer lugar, analizando la dimensión 1 y referente a las comidas que realizan predo-

mina una similitud en los valores de los alumnos que realizan 5 comidas diariamente en los alumnos de 11 y 12 años, con un 51.3% y un 50% respectivamente. Además, contemplamos que dentro de los escolares con 8, 9 y 11 años el porcentaje de alumnos que nunca hacen las 5 comidas diarias es más bajo (4.2% para 8 años, 6.1% para 9 años y 4.8% para 11 años) que en los grupos de 11 y 12 años.

El grupo de 12 años cuenta con más alumnos que realizan las 5 comidas diarias con un porcentaje del 50%, pero a su vez, un 18,8% de este grupo nunca realiza dichas 5 comidas.

A continuación, se muestra una tabla que explica de forma más específica los resultados (Tabla. 1):

Tabla 1. Recuento de escolares que realizan 5 comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena). Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.

Tabla cruzada Indica tu edad. *Hago 5 comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena)						
Recuento						
Indi- ca tu edad	Nun- ca o me- nos de 1 vez por mes	1 a 3 ve- ces por mes	1 o 2 ve- ces se- ma- na	3 a 6 ve- ces se- ma- na	Dia- ria- men te	Total
8	2 4.2%	5 10.4 %	6 12.5 %	28 58.4 %	7 14.5 %	48 100 %
9	4 6.1%	22 33.3 %	16 24.2 %	6 9.1%	18 27.3 %	66 100 %
10	23 32.0 %	9 12.5 %	5 6.9%	5 6.9%	30 41.7 %	72 100 %
11	4 4.8%	1 1.2%	4 4.8%	31 37.9 %	42 51.3 %	82 100 %
12	6 18.8 %	5 15.6 %	1 3.1%	4 12.5 %	16 50% %	32 100 %
Total	39	42	32	74	113	300

Dimensión 2. Actividad e inactividad física:

En segundo lugar, en la dimensión 2 y haciendo referencia a la realización de actividades físicas y/o deportivas con la familia, contemplamos una relación en los grupos de

9 y 10 años en cuanto a los valores de deporte con los familiares diariamente, con un porcentaje de 15.1% y 15.3% respectivamente, y en los grupos de 10 y 11 años, con el 12,9% y el 12,2% de forma respectiva en el apartado de nunca realizan deporte con la familia. Por otra parte, en el campo de 3 a 6 veces por semana observamos una similitud en los alumnos de 8 y 10 años con el 12,5% para ambos grupos.

Asimismo, contemplamos que el grupo que más deporte practica en familia es el de 12 años, con un 50% practicándolo 3 veces o más por semana. Por el contrario, el grupo que menos deporte practica en familia es el de 9 años, con un 68.2% del alumnado realizándolo menos de 3 veces al mes.

En la siguiente tabla se puede visualizar la información obtenida (Tabla. 2):

Tabla 2. Recuento de escolares que hacen actividades físicas y/o deportivas con su familia. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0

Tabla cruzada Indica tu edad. *Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia						
Recuento						
Indi- ca tu edad	Nun- ca o me- nos de 1 vez por mes	1 a 3 ve- ces por mes	1 o 2 ve- ces se- ma- na	3 a 6 ve- ces se- ma- na	Dia- ria- men te	Total
8	11 22.9 %	9 18.8 %	12 25%	6 12.5 %	10 20.8 %	48 100 %
9	11 16.7 %	26 39.4 %	8 12.1 %	11 16.7 %	10 15.1 %	66 100 %
10	10 13.9 %	20 27.7 %	22 30.6 %	9 12.5 %	11 15.3 %	72 100 %
11	10 12.2 %	19 23.2 %	21 25.6 %	17 20.7 %	15 18.3 %	82 100 %
12	5 15.6 %	5 15.6 %	6 18.8 %	7 21.9 %	9 28.1 %	32 100 %
Total	47	79	69	50	55	300

Sobre el tiempo que los escolares permanecen en el ordenador o jugando a videojuegos en vez de realizar un deporte o actividad física, destacamos una semejanza en cuanto a los valores de nunca en los grupos de 9 y

10 años con un 25,7% y 26,4% respectivamente. Además, en los grupos de 8, 9 y 10 años el porcentaje de escolares que juega diariamente a los videojuegos es inferior al 2.5% (2,2% para 8 años, 1,5% para 9 años y 1,4% para 10 años).

Señalamos que el grupo con más alumnos que diariamente juegan a videojuegos es el de 12 años, con el 25% de los alumnos. Por otro lado, el grupo de 11 años registra el mayor porcentaje de escolares que nunca juegan a videojuegos con un 39%.

A partir de la información anterior, presentamos una tabla que expone de manera más clara los resultados (Tabla. 3):

Tabla 3. Recuento de escolares que están más tiempo en el ordenador o jugando a videojuegos que realizando algún deporte o actividad física. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.

Tabla cruzada Indica tu edad. *Estoy más tiempo en el ordenador o jugando a videojuegos que realizando algún deporte o actividad física						
Recuento						
Indicador de edad	Número de meses	1 a 3 meses	1 o 2 semanas	3 a 6 meses	Días	Total
8	5	17	10	15	1	48
	10.4	35.4	20.8	31.2	2.2%	100
	%	%	%	%	%	%
9	17	15	24	9	1	66
	25.7	22.7	36.5	13.6	1.5%	100
	%	%	%	%	%	%
10	19	12	25	15	1	72
	26.4	16.7	34.7	20.8	1.4%	100
	%	%	%	%	%	%
11	32	24	13	6	7	82
	39%	29.2	15.9	7.3%	8.6%	100
	%	%	%	%	%	%
12	11	6	5	2	8	32
	34.4	18.7	15.6	6.3%	25%	100
	%	%	%	%	%	%
Total	84	74	77	47	18	300

Como conclusión a este apartado y a los resultados obtenidos en base a la realización del cuestionario CHVSAAF podemos señalar que a medida que aumenta la edad de los alumnos crece la tendencia a dedicar más tiempo a la televisión o videojuegos de manera diaria. Esta acción puede acarrear en un

futuro costumbres sedentarias, llevando a los escolares a una vida sedentaria. Por lo tanto, proponemos la realización de un recurso didáctico para fomentar tanto la alimentación como la actividad física en los escolares de 8 a 12 años.

3.2. "Pasaporte Saludable". Recurso educativo

Tras analizar los diversos resultados del estudio de necesidades a la población de entre 8 y 12 años, reflexionamos sobre una mejora en cuanto a los hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física. Es por ello por lo que planteamos una propuesta de creación de una página web titulada: "Pasaporte Saludable".

La finalidad de la propuesta es proporcionar a los docentes una guía para la realización del proyecto y ofrecer a los escolares diversos retos quincenales y trimestrales sobre diversos hábitos saludables para que lo adapten a su vida diaria.

A modo de ejemplo mostramos el resultado obtenido de la creación de un recurso didáctico para el fomento de los hábitos saludables relacionados con la actividad física y la alimentación en el curso de 5º de Primaria, ya que va a ser implantado dicho recurso como proyecto piloto (Fig. 3):



Figura 3. Pasaporte saludable. Elaboración propia.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El origen de esta investigación surge a partir una de las grandes preocupaciones de la sociedad: la obesidad y el sedentarismo. Por ello, los centros escolares deben promover tanto a los escolares como a los padres o tutores de los mismos los beneficios que

implica la práctica de actividad física diaria, así como mantener una alimentación saludable y equilibrada. Siguiendo a Devís (2007) define la salud como un estado de bienestar que se balancea entre dos polos: uno positivo y otro negativo.

Márquez et al. (2006) enuncian que la actividad física concede múltiples resultados positivos tanto a nivel físico, social y afectivo reduciendo así el riesgo de poseer enfermedades en un futuro. Así, debemos establecer patrones de actividad física que despierten el interés y motivación de los individuos (Vera-García et al., 2005).

Debido a los cambios de la sociedad, debemos dar especial atención a la competencia digital. Además, a través de la fundamentación teórica hemos podido verificar que la competencia digital no sólo consiste en saber utilizar un ordenador, sino que engloba multitud de competencias como la capacidad de creación de contenido, el aprendizaje autónomo o resolución de problemas con las TIC, entre otras.

En primer lugar, hemos analizado un estudio de necesidades en una población de un municipio de la Comunidad Autónoma de Murcia, concretamente de los escolares de 8 a 12 años de un centro escolar del municipio de Torre Pacheco. A partir del análisis estadístico de los resultados, observamos un bajo porcentaje de escolares que llevan a cabo hábitos saludables en su vida diaria. Por ello, proponemos la realización de un recurso didáctico digital para motivar a dichos escolares a adaptar un estilo de vida más saludable y activo.

El objetivo de esta investigación ha sido alcanzado dado que se ha creado con éxito el recurso educativo "Pasaporte Saludable". De este modo, con dicho recurso pretendemos

aportar un cambio en cuanto al estilo de vida en escolares de entre 8 y 12 años, siendo así saludable y activo.

En cuanto a los beneficios del desarrollo de la propuesta didáctica nos encontramos con: poseer un recurso digital que sirve de apoyo y guía para los escolares; la obtención de una mayor motivación por parte del alumnado gracias a la creación de retos y puntos por trimestre; aumento en propia autoestima y una mayor predisposición a seguir avanzando en los retos y objetivos del proyecto ya que los escolares se beneficiarán de un desarrollo y crecimiento más saludable.

A continuación, presentamos las futuras propuestas a cumplir sobre el recurso "Pasaporte Saludable":

- En primer lugar, realizamos una prueba piloto llevando a cabo el proyecto en una clase en concreto de 5º de Primaria. Una vez implantado el recurso educativo se adaptarían los contenidos y retos a los niveles de 3º, 4º y 6º de Primaria.
- Realizar y divulgar cursos de formación orientados a la adquisición de competencias digitales por parte de los docentes.

Para finalizar decir que según Echevarría (2004, p. 286)

"Ninguna sociedad ha dispuesto de tantas oportunidades de información como la nuestra, pero su volumen es de tal magnitud y el acceso a la misma tan variado, que las principales dificultades son ahora identificar qué información se necesita, de qué forma obtener la deseada y cómo aprovechar la disponible".

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afshin, A., Babalola, D., Mclean, M., Yu, Z., Ma, W., Chen, C. Y., Arabi, M. & Mozaffarian, D. (2016). Information Technology and Lifestyle: A Systematic Evaluation of Internet and Mobile Interventions for Improving Diet, Physical Activity, Obesity, Tobacco, and Alcohol Use. *Journal of the American Heart Association*, 5(9), e003058. <https://doi.org/10.1161/JAHA.115.003058>

- Area Moreira, M. (2009). *Introducción a la tecnología educativa*. Universidad de La Laguna. <https://bit.ly/357HAXa>
- Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M. & Romero Rodríguez, J. (2018). Indicadores de calidad para evaluar buenas prácticas docentes de “mobile learning” en Educación Superior. *Education In The Knowledge Society (EKS)*, 19(3), 53-68. <http://dx.doi.org/10.14201/eks20181935368>
- Córdoba Caro, L. G., Luengo Pérez, L. M. & García Preciado, V. (2014). Análisis de los conocimientos sobre el desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la enseñanza secundaria obligatoria. *Endocrinología Y Nutrición*, 61(5), 242-251. <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2013.11.006>
- Cuenca García, M., Jiménez Pavón, D., España Romero, V., Artero, E. G., Castro Piñero, J., Ortega, F. G., Ruiz, J. R. & Castillo, M. J. (2011). Condición física relacionada con la salud y hábitos de alimentación en niños y adolescentes: propuesta de addendum al informe de salud escolar. *Revista de investigación en educación*, 9(2), 35-50. <https://bit.ly/2ZTmQhH>
- De Benito Crosetti, B. & Salinas Ibáñez, J. M. (2016). La Investigación Basada en Diseño en Tecnología Educativa. *Revista Interuniversitaria De Investigación En Tecnología Educativa*. <https://doi.org/10.6018/riite2016/260631>
- Devís, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. Inde.
- Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. (2014, 5 de septiembre). Decreto 198/2014 por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. BORM, n.º 206. <https://bit.ly/309RWSD>
- Programas Educativos CARM (PROEDU). (2021, 12 de abril). 'Escuelas Activas'. <https://bit.ly/3sccGVN>
- Comunidad de Madrid. (s.f.). *Programa educativo "Cuidate Plus"*. Consultado el 4 de septiembre de 2020. <https://bit.ly/3iMice4>
- Echevarría Samanes, A. B. (2004). Formación e inserción profesional. En Buendía Eisman, L., González González, D. & Pozo Llorente, T. (coords.), *Temas fundamentales en la investigación educativa* (pp. 241-298). La Muralla. <https://bit.ly/2CouYio>
- González Valero, G., Zurita Ortega, F., Puertas Molero, P., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R. & Castro Sánchez, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea*, 6, 120-129. <https://bit.ly/3iLdhKv>
- Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., Gutiérrez, C., Sánchez, Y., Santiago, L., Martínez, O. & Maya Lozano, N. (2014). Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años. *Revista Chilena De Salud Pública*, 18(3), 249-256. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2014.33915>
- Gros Salvat, B. (2007). El aprendizaje colaborativo a través de la Red. *Aula de innovación educativa*, 162, 44-50. <https://bit.ly/3fbGqw6>
- Grupo de investigación PROMoting FITness and Health. (s.f.). Consultado el 4 de septiembre de 2020. <https://bit.ly/2W3Jbbm>
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J. & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educación física y deportes*, 83(1), 12-24. <https://bit.ly/2AIP6Lp>
- McKenney, S. & Reeves, T. C. (2014). Educational design research. En Spector, J. M., Merrill, M. D., Elen, J. & Bishop, M. J. (eds.), *Handbook of Research on Educational Communications and Technology* (pp. 131-140). Springer. <https://bit.ly/3ildRZv>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2018, 23 de enero). *Publicación del Plan de Neuromotricidad y Aprendizaje*. <https://bit.ly/3fiDKg8>

- Navarro Ardoy, D. (2012). *Estudio EDUFIT: efectos de un programa de intervención realizado en contexto escolar sobre la condición física y salud del adolescente* [tesis doctoral, Universidad de Granada]. <https://bit.ly/32XNIPg>
- Pérez-Rodrigo, C., Gianzo, M., Hervás, G., Ruiz, F., Casis, L., Arijá, V.; López-Sobaler, A. M., Martínez de Victoria, E., Ortega, R. M., Partearroyo, T., Quiles-Izquierdo, J., Ribas-Barba, L., Rodríguez-Marín, A., Salvador, G., Tur, J. A.; Valera-Moreiras, G.; Serra-Majem, L. & Aranceta-Bartrina, J. (2020). Cambios en los hábitos alimenticios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2), 101-111. <https://doi.org/fp6g>
- Plomp, T. (2013). Educational Design Research: An Introduction. En Plomp, T. & Nieveen, N. (eds.), *Educational Design Research* (pp. 11-50). <https://bit.ly/3jQbuTU>
- Prendes Espinosa, M. P. & González Calatayud, V. (2017). *Trabajo fin de máster en Tecnología Educativa. Orientaciones para la elaboración y criterios de calidad*. Editum.
- Sánchez-Ojeda, M. A. & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Vera-García, F. J., López Elvira, J. L., Alonso Roque, J. I., Flores-Parod, B., Arroyo Fenoll, N. & Sarti Martínez, M. A. (2005). Juegos motores. Una alternativa para fortalecer los músculos del abdomen. *Apunts. Educación física y deportes*, 79(1), 80-85. <https://bit.ly/2CmLOOi>
- Wang, F. & Hannafin, M. J. (2005). Design-based research and technology-enhanced learning environments. *Educational Technology Research and Development*, 53(4), 5–23. <https://bit.ly/2AJAQCc>