



**UNIVERSITAT  
JAUME·I**

**TREBALL FINAL DE GRAU EN  
MESTRE/A D'EDUCACIÓ  
INFANTIL/PRIMÀRIA**

**Programa de intervenció escolar sobre  
los hábitos de alimentación saludables y  
la actividad física en alumnos de  
educación infantil**

**Autora: Laura Tomàs Bodí**

**Tutor: Juan José Fernández Rivera**

**Didàctica de les ciències experimentals**

**2018/2019**

## **Agradecimiento**

En primer lugar, destacar que estos cuatro años, han sido un periodo de intenso aprendizaje, tanto en lo profesional como en lo personal, que me han enriquecido de aptitudes y aprendizajes.

Es por ello que, me gustaría agradecer en primer lugar a mi familia, en especial a mis padres y mi hermana por el apoyo, comprensión y consejos durante este periodo, así como por brindarme esta oportunidad y respaldarme siempre.

En segundo lugar, a mis compañeras y amigas, por estar durante estos cuatro años siempre a mi lado, tanto en temas profesionales como personales, apoyándome en todo momento.

Por último, agradecer a todos los profesores que han formado parte de estos cuatro años y que me han enriquecido de grandes conocimientos, en especial a mi tutor de trabajo de fin de grado, Juan José Fernández Rivera por el apoyo brindado, así como las herramientas necesarias para su elaboración.

## **Resumen**

El trabajo que presentamos corresponde a la modalidad de profesionalización. Se estructura en dos fases fundamentales. En primer lugar llevamos a cabo una encuesta en la que investigamos el entorno del alumnado de nuestra aula. En esta encuesta pretendemos obtener información contrastada acerca de la situación real de dichos alumnado. En una segunda fase diseñamos y pusimos en práctica con niños/as de edades de 5 años una serie de actividades para mejorar sus hábitos.

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios ya que, conseguimos concienciar a los niños/as la importancia de mantener unos buenos hábitos saludables junto a una buena actividad física. La mejora del estado de salud de nuestro alumnado era otro de los objetivos principales como principal medio para la mejora de los hábitos durante un periodo de larga duración.

**Palabras clave:** Salud; dieta; alimentos; sobrepeso; obesidad infantil; ejercicio físico; actividades de promoción de la salud.

## **Abstract**

The work we present corresponds to the modality of professionalization. It is structured in two fundamental phases. First of all we carry out a survey in which we investigate the environment of the students of our classroom. In this survey we intend to obtain contrasted information about the real situation of said students. In a second phase we designed and implemented a series of activities to improve their habits with children of 5 years of age.

The results obtained were satisfactory since, we managed to make children aware of the importance of maintaining good healthy habits together with good physical activity. The improvement of the health status of our students was another of the main objectives as the main means of improving habits over a long period of time.

**Key words:** Health; diet; food; overweight; childhood obesity; physical exercise; health promotion activities.

## índice

1. Justificación .....	5
2. Marco Teórico .....	6
3. Objetivos .....	8
4. Metodología .....	9
4.1 Muestra .....	10
4.2 Instrumentos .....	10
4.2.1 Encuesta .....	10
4.2.2 Programa de intervención .....	12
5. Resultados y análisis .....	20
5.1 Resultados de la encuesta .....	20
5.2 Resultado actividades iniciales y finales .....	22
6. Discusión y conclusiones .....	23
7. Bibliografía y webgrafía .....	24
8. Anexos .....	26
Anexos 1: Encuesta .....	26
Anexos 2: Actividades .....	28
"Pescar alimentos saludables" .....	28
"Almuerzos saludables" .....	29
"Coloreamos y hacemos la compra" .....	30
"Creamos nuestra revista" .....	31
"Circuito deportivo" .....	31
"El juego de la salud" .....	32

## 1. Justificación

La Evolución de la obesidad en España durante los últimos 20 años ha sido elevada pasando de un 4,8 % a un 18,3% (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y nutrición) siendo este un motivo de preocupación tanto a nivel social como institucional surge la necesidad de crear un programa de intervención en el que el principal objetivo sea concienciar a los alumnos y alumnas de la importancia de mantener unos buenos hábitos saludables. Una correcta alimentación debe ir acompañada a una correcta actividad física. Por tanto, la práctica de cualquier tipo de actividad física tiene un papel muy importante en la contribución para hacer frente al sedentarismo y a la obesidad infantil. Actualmente, el uso de las nuevas tecnologías y modificación de hábitos, favorece posturas sedentarias, por lo que consideramos fundamental crear un programa de intervención, que permita modificar dicha situación.

Una alimentación equilibrada y saludable, y practicar actividad física de manera habitual son los pilares básicos sobre los que se asienta nuestra salud. Sin embargo, en los últimos años nuestro estilo de vida ha cambiado, somos más sedentarios y no llevamos a cabo una dieta mediterránea tradicional, ya sea por comodidad o por falta de tiempo.

Como consecuencia de ello, el sobrepeso y la obesidad son consideradas una “epidemia global” por su alta prevalencia en todo el mundo, siendo el quinto factor principal de riesgo de defunción del mundo (Caprio & Genel, 2005; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2012a). Una alimentación equilibrada y saludable, y practicar actividad física de manera habitual son los pilares básicos sobre los que se asienta nuestra salud. Sin embargo, en los últimos años nuestro estilo de vida ha cambiado, somos más sedentarios y no llevamos a cabo una dieta mediterránea tradicional, ya sea por comodidad o por falta de tiempo. Como consecuencia de ello, el sobrepeso y la obesidad son consideradas una “epidemia global” por su alta prevalencia en todo el mundo, siendo el quinto factor principal de riesgo de defunción del mundo (Caprio y Genel, 2005; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2012a).

El tema de la Educación para la Salud es especialmente importante en los centros educativos. Estos deben ser agentes promotores de la salud. De hecho la Educación para la Salud es uno de los temas transversales que hemos de tener en cuenta en el currículum que establece la LOMCE, y más concretamente el Decreto 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículum del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. [2008/3838], del segundo ciclo de Educación Infantil de la cual sabemos que tanto los contenidos curriculares como los transversales han de lograr la finalidad última de la educación que ha de ser el desarrollo integral del alumno.

La idea de promocionar la salud en edades tan tempranas es de gran importancia ya que es posiblemente el periodo donde los niños tienen una mayor capacidad de absorción de

conocimientos. Por lo tanto, es la edad ideal para iniciarles y consolidarles los valores y los hábitos saludables ideales para que lleven una vida adulta saludable

En este trabajo de fin de grado desarrollamos un instrumento didáctico con el fin de aportar nuestro granito de arena al profesorado del aula de 5 años para avanzar en la línea de la mejora para la salud y calidad de vida de los niños. Para ello, partiremos del análisis de la situación actual en relación con la alimentación y la actividad física de los escolares españoles, realizaremos una modesta investigación, y plantearemos en nuestra propuesta.

Las actividades que se verán en este programa van dirigidas a los niño/as del segundo ciclo de infantil, de 5 años, acompañadas de una pequeña encuesta dirigidas a las familias en la cual, obtendremos la información necesaria. En definitiva, lo que se pretende es hacer que obtengan unos correctos hábitos y una práctica de ejercicio algo cotidiano para los más pequeños.

Consideramos que con este programa fortaleceremos una conducta saludable y para ello cuento con el máximo apoyo de las familias, ya que son el pilar fundamental para todos los niños y niñas.

Finalmente, el objetivo de este TFG no solo es ofrecer una concienciación de unos hábitos adecuados junto con una buena actividad física sino, de saber tener tiempo dedicado para escuchar, recibir información, atender, y resolver problemas y actividades cognitivas.

Junto a la realización de actividad física y la buena alimentación hemos buscado un aspecto importante como es la motivación intrínseca del alumno para que así le pueda animar a realizar actividad física y obtener una buena alimentación fuera del horario escolar.

Otro motivo por el cual realizamos esta intervención es debido a mi experiencia vivida en las aulas ya que, los problemas psicosociales son muy importantes ya que crean una distorsión equivocada en la percepción de su propia imagen, estos pueden ser negativos y tener efectos graves a lo largo de sus vidas. Por ello, desde pequeño/as se debe paliar esta deficiencia realizando un estilo de vida saludable que combine una correcta alimentación y una regularidad en cuanto a la actividad física. Para ello, es muy importante que exista una relación estrecha entre la escuela y la familia, ya que debemos trabajar conjuntamente para poder llegar a cumplimentar los objetivos que se pretendan alcanzar.

## **2. Marco Teórico**

Según la OMS (1998) entendemos la Educación para la Salud como el estado completo de bienestar físico, social y psicológico. Además, comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente y que, por supuesto, suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización no únicamente sanitaria de los sujetos. Por tanto, la mejora del

conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad educativa es un aspecto esencial.

Educar para la salud es un tema transversal en la escuela, que siempre debe estar presente en las aulas y que nosotros como futuros docentes debemos integrar dentro de nuestras programaciones. Permite el desarrollo de capacidades y mejora la calidad de vida.

La educación para la salud en la etapa escolar de infantil posee fundamentalmente, las siguientes ventajas:

- Facilita la adopción por toda la comunidad educativa de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud.
- Favorece modos de vida sanos y ofrecer al alumnado y al profesorado opciones a la vez realistas y atractivas en materia de salud.
- Desarrolla el sentido de la responsabilidad individual, familiar y social en relación con la salud.
- Posibilita el pleno desarrollo físico, psíquico y social y la adquisición de una imagen positiva de sí mismos por parte del alumnado.
- Favorece buenas relaciones entre los miembros de la comunidad educativa. Conexión con la familia.

Además, ha de formar parte fundamental de la educación integral de las personas y nosotros como futuros maestros debemos fomentar en nuestros alumnos la adquisición de hábitos de vida saludables tanto dentro del ámbito familiar como escolar. Y para ello debe existir una relación-cohesión entre la escuela y la familia.

Por otra parte, la OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud. La práctica de la actividad física tiene un papel muy importante en la contribución para hacer frente a esta enfermedad, sin embargo, hoy y cada vez más el uso de las nuevas tecnologías ha favorecido en los últimos tiempos las posturas sedentarias.

Según Rodríguez (2006, p 96.) debido a esta inactividad se han explicado una serie de problemas ortopédicos, que aumentan la susceptibilidad a enfermedades, como son las infecciones, alteraciones cutáneas, patologías respiratorias y problemas para conciliar el sueño. También obtiene un papel muy importante a la hora de detectar posibles riesgos, el análisis de la interacción entre la genética y el ambiente donde se desenvuelven será crucial para descubrir antecedentes a la enfermedad.

Entendemos la inactividad física como un factor de riesgo principal, para las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebro vasculares, e incluso la diabetes tipo 2, el cáncer de colon y el cáncer de mama. También se asocia con otras condiciones importantes de salud que incluyen la salud mental, las lesiones, las caídas y la obesidad.

Por tanto, es imprescindible que en la etapa de Educación Infantil, que abarca de los 0 a los 6 años, educar en el cuidado de la salud, ya que los niños van adquiriendo actitudes, valores y comportamientos, y llevando a cabo el proceso de construcción de las personas que serán el día de mañana. Es muy importante que los niños aprendan a respetar las medidas de higiene respecto a sí mismo y objetos, que sepan distinguir los alimentos que son más saludables para su alimentación de los que no lo son (dulces, bollerías, chocolates, etc.) y la importancia de la actividad física.

Por otro lado, en estrecha relación con el factor de riesgo anterior, tenemos la alimentación. Los hábitos poco saludables en la alimentación comportan otro de los factores que más intensamente influyen en el estado de salud y bienestar personal (Tomás, 2010).

Finalmente, como ya hemos comentado anteriormente, la promoción de la salud es una inversión a largo plazo que evita mayores costos tanto económicos como sociales y de salud en términos de mejor calidad de vida.

### **3. Objetivos**

En el trabajo que presentamos, nuestro principal objetivo se centra en la intervención educativa, deberemos hacer posible que los aprendizajes relacionados con la prevención de unos malos hábitos alimenticios y de la inactividad física en alumnos de educación infantil, vayan referidos al conocimiento del cuidado personal, y que mediante la exploración y la observación sistematizada la niña y el niño obtengan provecho de sus posibilidades perceptivas y de comunicación de sus intereses, dudas y logros.

Por ello, en nuestro objetivo se resume en: “Motivar de forma intrínseca al alumnado en la realización de actividad física y una buena alimentación fuera del horario escolar, ahondando en los beneficios de éstas.

Este objetivo general, lo concretamos en los siguientes objetivos específicos

- Potenciar una escuela con unos hábitos de vida saludables que favorezcan el nivel de vida del alumnado de la Etapa Infantil.
- Elaborar una propuesta de mejora que fomente una dieta equilibrada con una buena educación física.
- Realizar una propuesta de mejora a través de la realización de actividades que promuevan la práctica de ejercicio físico, dejando de lado cualquier postura sedentaria.
- Fomentar a los niños/as y sus familias unos buenos hábitos de salud, a través de actividades concretas.
- Mejorar la participación de los alumnos/as en este tipo de actividades.

#### **4. Metodología**

La metodología de nuestro trabajo se fundamenta en dos líneas básicas, por un lado la investigación y detección de un problema y por otro la intervención educativa frente a ese problema este tipo de metodología de investigación-acción permite evidenciar una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La metodología que se utilizará durante el programa de intervención se basará en partir desde los conocimientos previos de los niños y niñas gracias a sus propias experiencias. También se tendrá en cuenta las motivaciones y necesidades de cada uno de ellos.

No sólo nos basaremos en los resultados sino también y con bastante inciso en el proceso de aprendizaje donde evitaremos las tareas estandarizadas. Ellos deberán ser los protagonistas de su propio aprendizaje explorando y llevando a cabo sus propias iniciativas.

Las actividades propuestas se ha adaptado al ritmo y a las posibilidades de cada uno de los alumnos en la medida que sea posible, siempre creando un ambiente lúdico. Para ello presentamos en esta propuesta didáctica donde el aprendizaje sea divertido y estimulante, a la vez que los niños y niñas se sientan capacitados y seguros de sí mismos.

Respecto a la organización del aula, se divide en espacios concretos como son: la zona de trabajo, zona de reuniones y asamblea, zona de los rincones y expositor del proyecto.

En la zona de trabajo, observamos las mesas organizadas del mismo modo que para trabajar por rincones. De este modo los facilita el ambiente de aprendizaje, puesto que el alumnado actúa con total libertad para escoger el lugar donde podrá trabajar de la mejor forma, estar tranquilo y

concentrado. Por este motivo, los alumnos podrán ir cambiando de lugar durante las actividades diarias. Además, hay dos pizarras: una digital y una para escribir. Cada alumno tiene un estante donde coloca todo su trabajo diario y, además, un casillero donde dejan sus pertenencias de trabajo.

Para poder llevar a cabo las actividades se elegirán previamente los mejores lugares y materiales para actividad según se precise. Además, realización del TFG es pensando en todos/as y cada uno/a de nuestros alumnos/as, nuestra sesión es única para nuestro grupo y sólo para este.

Consideramos que, la metodología adecuada no consiste en inculcar contenidos sino integrarlos con una visión siempre respecto a la vida cotidiana y además que sea un aprendizaje significativo. Se basa en compartir conocimientos y disfrutar entre todos de todo aquello que está a nuestro alrededor.

#### **4.1 Muestra**

Para la realización de este TFG hemos seleccionado una clase de infantil de 5 años del Centro Manel Garcia Grau. El aula consta de 23 estudiantes, de éstos tenemos 11 niños y 12 niñas. Se trata de una muestra de conveniencia, aprovechando la estancia del prácticum II. Dicho alumnado, no presenta ningún tipo de dificultad en el proceso de enseñanza-aprendizaje ni el proceso motor. Ciertamente es que cada alumno y alumna tiene su propio ritmo en el desarrollo. Pero en general nuestros alumnos y alumnas, poseen un correcto desarrollo motriz, en el conocimiento de su propio cuerpo y finalmente en la comunicación con el resto de discentes. Por ello, estos niños se encuentran presentes en una aula homogénea, y una escuela ordinaria y pueden participar en la intervención sin adaptación significativa.

La muestra que corresponde a las familias, se trata de un nivel socio-cultural medio-alto, con bajo índice de inmigración. por tanto, se trata de una muestra homogénea.

#### **4.2 Instrumentos**

##### **4.2.1 Encuesta**

Para llevar a cabo el programa de intervención elaboramos encuesta en el que les preguntamos acerca de los hábitos alimenticios, las actividades extraescolares que realizaban... El diseño elegido para la elaboración de dicha encuesta fue el de escala de Likert en el que se ofrece una afirmación al sujeto y se pide que la califique (del nivel 1 a 10 normalmente) según su grado de acuerdo con la misma, nivel de importancia que otorga a un factor, frecuencia con la que realiza una actividad, etc. Además, añadimos preguntas cerradas de tipo dicotómicas ya que, establecen sólo 2 alternativas de respuesta, Si o No. Para ello, hemos utilizadas sólo preguntas muy bien definidas y comprensibles.

En primer lugar realizamos una prueba piloto con el objetivo de comprobar y corroborar la viabilidad de las preguntas elaboradas para nuestro estudio. para ello, se utilizó una muestra de conveniencia compuesta por profesionales de la educación y familias con hijos de educación infantil.

La encuesta no se tuvo que modificar en su mayoría, salvo cuestiones tipográficas y de sentido. lo que sí se realizó fue una eliminación de preguntas, conformando la estructura que puede observarse en el anexo 1.

A modo de ejemplo, podemos mostrar algunas de las preguntas creadas explicando su intención:

- PREGUNTA 11 ¿Está satisfecho con la educación física del colegio?  
1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

El objetivo de la pregunta anterior era comprobar el nivel de satisfacción de las familias con la formación física impartida en el centro, esto nos permitía corroborar la importancia que a la actividad física y el deporte le otorgan las familias. Siendo 1 el nivel desacuerdo y 10 Totalmente desacuerdo.

- Pregunta 4: ¿Realiza deporte fuera del ámbito escolar? (En caso afirmativo, anote cual)  
SI  NO

Con esta pregunta nuestro objetivo es analizar las horas de actividad física que los niños y las niñas realizan fuera del ámbito escolar, ya que nos permite confirmar la inactividad física.

- Pregunta 6: ¿Su hijo o hija come frutas fuera de la escuela?  
SI  NO   
- CUÁNTAS PIEZAS A LA SEMANA:

El objetivo de la pregunta anterior nos ayuda a observar cuántas piezas de fruta ingieren nuestros alumnos y alumnas fuera del ámbito escolar, esto nos permite analizar qué hábitos alimenticios adoptan.

Con estas preguntas lo que pretendemos es la recogida de toda esta información, y elaborar los objetivos de este proyecto, con el fin de satisfacer todas las necesidades y poder empezar con el diseño de las actividades.

Así pues, una vez analizamos la información y nos marcamos unos objetivos empezamos a elaborar el diseño de nuestro programa de intervención.

Del cuestionario que se les pasó a los familiares obtuvimos que consideraban algo primordial inculcar los buenos hábitos alimenticios e introducir más horas de educación física para evitar el sedentarismo. Por ello, a través del cuestionario, como ya he comentado, realizamos actividades dinámicas, flexibles y lúdicas en las que a través del juego concienciamos a los alumnos/as de la gran importancia que era el deporte acompañado de una buena alimentación.

#### 4.2.2 Programa de intervención

Una vez realizada la encuesta, se diseñó el instrumento de intervención al que hemos denominado “programa de intervención”. se diseñó específicamente 7 actividades para mejorar los aspectos relevantes obtenidos del primer instrumento que se describen a continuación.

ACTIVIDAD 1: ASAMBLEA (CARTA)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Averiguar cuáles son los conocimientos previos que los niños tiene sobre el tema.</li> <li>- Fomentar el diálogo y el debate entre ellos.</li> <li>- Favorecer su forma de expresarse.</li> </ul>
Contenidos	Concepto Salud
Materiales	La actividad se desarrollará en el aula y para realizarla no necesitaremos ningún material en concreto.
Espacios	En el aula
Agrupación	Gran grupo (toda la clase)
Duración	En principio, la actividad de la asamblea la realizaremos en una sesión. En función de las respuestas de los niños emplearemos alguna sesión más por si necesitamos aclarar conceptos
Desarrollo	<p>Al inicio del día los niños se sientan en círculo sobre la moqueta que reside en el rincón destinado a la asamblea. Tras realizar la evaluación diaria de los alumnos que han asistido a clase y analizar el tiempo que hace en el día de hoy a partir de los materiales; la docente plantea una cuestión que encamine el tema a tratar a lo largo del día.</p> <p>De este modo la maestra realizará la evaluación inicial de cada día. Así partiremos de un nivel u otro para la realización de las actividades que se han planteado para el resto de la sesión.</p> <p>Una vez realizado todo lo comentado anteriormente, se les pedirá a los alumnos que se sienten en el suelo donde dispondrán de unos cojines. Cuando los niños se hayan sentado la docente, empezará a leer una carta que han recibido, la cual encaminará a la realización de las</p>

	<p>actividades programadas.</p> <p>Además, se les hará un juego en el que tendrán que buscar en el recreo todas las letras que forman la palabra SALUD. Seguidamente con las letras encontradas deberán formar la palabra salud con la finalidad de averiguar saber qué es lo que saben sobre el concepto.</p> <p>Una vez extraída toda la información necesaria se les realizarán preguntas que nos serán útiles para las actividades programadas ¿Sabéis lo que es llevar una buena alimentación? ¿Vosotros lleváis una buena alimentación? ¿Coméis de todo? ¿Hay algo que no os guste? ¿Para qué nos sirve alimentarnos bien? ¿Qué son los alimentos saludables? ¿Y los no saludables? ¿Os gusta hacer deporte?</p>
Alumnos con necesidades específicas	En esta actividad tanto niños con o sin necesidades específicas trabajan de la misma manera ya que es la maestra la que a través de preguntas y observando va obteniendo información sobre los niños que necesitan ayuda ya sea por su lenta o alta capacidad de aprendizaje.
Evaluación	La evaluación se realizará a través de la observación directa durante la asamblea.

ACTIVIDAD 2 (PESCAR ALIMENTOS SALUDABLES)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los alimentos saludables y no saludables.</li> <li>- Diferenciar entre alimentos saludables y alimentos no saludables.</li> <li>- Potenciar el trabajo cooperativo.</li> <li>- Fomentar la participación en clase utilizando una actividad motivadora.</li> <li>- Favorecer la psicomotricidad fina.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos saludables y no saludables.</li> <li>- Pirámide alimenticia</li> </ul>
Materiales	<p>La actividad se llevará a cabo dentro del aula y para su realización vamos a necesitar lo siguiente:</p> <p>4 Cartulinas grandes de color azul, 1 caña de pescar, 20 clips, 20 fotos con alimentos saludables y no saludables, 2 cartulinas de colores o 1 grande, rotuladores de colores, pegamento y tiras de velcro adhesivo.</p>
Espacios	En el aula, específicamente en las mesas
Agrupación	4 grupos (4 o 5 personas)
Duración	Este taller es fácil de preparar y de hacer por lo que solo utilizaríamos una sesión para su realización. Previamente habíamos preparado las fotos que vamos a utilizar.
Desarrollo	<p>Esta actividad implica una preparación previa para su realización por parte del docente. Prepararemos la base simulando agua, con la cartulina azul. A continuación se colocarán boca abajo fotos de diferentes alimentos. En la pared del aula colocaremos 2 cartulinas o 1 grande a modo de mural, donde los alumnos deberán pegar las fotos que vayan sacando con la ayuda de las tiras de velcro adhesivo. Cuando esté preparada el aula, colocaremos a los alumnos/as en 2 filas formando 2 grupos para comenzar el taller. Por turnos individuales cada miembro del grupo deberá “pescar” una de las fotos con ayuda de una caña. Para ello, cada foto dispondrá de un enganche a la esquina. Una vez “pescado” el alimento, el alumno, con la ayuda de su equipo, deberá clasificarlo en el mural, en alimentos saludables o alimentos no saludables. Ganará el equipo que más acierte. Al finalizar el taller, obtendremos un mural muy visual donde se podrá apreciar la diferencia que existe entre dichos alimentos.</p>

Alumnos con necesidades específicas	En esta actividad tanto niños con o sin necesidades específicas trabajan de la misma manera ya que es la maestra la que a través de preguntas y observando va obteniendo información sobre los niños que necesitan ayuda ya sea por su lenta o alta capacidad de aprendizaje.
Evaluación	La evaluación se realizará a través de los siguientes instrumentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación directa.</li> <li>- Al finalizar la actividad se reunirá al grupo para comentar entre todos aspectos del taller como dudas o errores, y comprobar así si han entendido los conceptos.</li> </ul>

ACTIVIDAD 3 (ALMUERZO SALUDABLE)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular el interés por la comida sana.</li> <li>- Fomentar la participación.</li> <li>- Favorecer la interacción socio-afectiva de las madres y los padres con los niños, aprender distintas habilidades como, por ejemplo, cortar y mezclar, etc.</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almuerzos saludables</li> </ul>
Materiales	Frutas a elegir según el postre que se desee realizar; en nuestro caso, hemos elegido manzanas, kiwis, uvas, naranjas, mandarinas y plátanos. Platos de plástico para colocar las piezas de fruta y para que realicen la actividad e imágenes de los postres que pueden realizarse con dichas frutas
Espacios	En el aula, específicamente en las mesas de los niños/as
Agrupación	Esta actividad se realizará de forma individual
Duración	Aproximadamente 40 minutos
Desarrollo	La cocina es un lugar de encuentro de la familia, por ello contamos con su colaboración. Este actividad sirve para iniciar su independencia a través de un camino divertido y creativo, por ello, los niños deben hacer un postre divertido con alimentos saludables. En este caso, con las frutas y como ayuda para desarrollar su creatividad, les proyectaremos varios diseños que podrán realizar. En él, se pretende desarrollar sus sentidos, educar su sensibilidad al tacto, la vista, el olfato y el gusto. Hay que tener en cuenta que este taller se realizaría de distintas maneras, aunque nosotras lo hemos focalizado en los postres pero se puede

	hacer también para la comida, la cena... A través de dicha realización, los niños tienen un acercamiento a las buenas costumbres alimenticias.
Alumnos con necesidades específicas	En esta actividad tanto niños con o sin necesidades específicas trabajan de la misma manera ya que es la maestra la que a través de preguntas y observando va obteniendo información sobre los niños que necesitan ayuda ya sea por su lenta o alta capacidad de aprendizaje.
Evaluación	La evaluación de esta actividad se realizará a través de la observación directa y sobre preguntas que la maestra hace para obtener información sobre las capacidades intelectuales que tienen sus niños/as sobre el agua. También servirá como evaluación inicial de las tareas a realizar a lo largo de este día. Se anotarán los resultados de la asamblea a lo largo de todo el curso en el cuaderno del profesor.

ACTIVIDAD 4 “COLOREAMOS Y HACEMOS LA COMPRA”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar desde el ayuntamiento a los niños y sus familias unos buenos hábitos de salud, a través de actividades físicas.</li> <li>- Desarrollar la participación de los alumnos/as</li> <li>- Fomentar la creatividad de nuestros alumnos y alumnas</li> </ul>
Contenidos	- Sabedores de los diferentes tipos de alimentos saludables
Materiales	Rotuladores, lápices y lápices de colores.
Espacios	En el aula
Agrupación	Dos grandes grupos (en un grupo 11 alumnos y alumnas y en el otro 12 alumnos y alumnas)
Duración	45 minutos aproximadamente

Desarrollo	<p>Para el desarrollo de esta actividad los alumnos están en la asamblea donde recordamos un poco el que habíamos trabajado en la sesión anterior.</p> <p>Seguidamente introducimos la explicación necesaria para realizar la actividad. Para su realización, repasaremos cuáles son los alimentos saludables y los no saludables, pero esto se hará con la ayuda de la pirámide alimenticia. Una vez desarrollados todos los conocimientos previos, los niños y niñas deberán dibujar alimentos saludables y no saludables para corroborar que han comprendido cuáles son los hábitos alimenticios saludables.</p> <p>Finalmente, iremos al rincón del supermercado con la finalidad de que los alumnos y las alumnas empiecen a ganar en autonomía, es decir, a estas alturas del programa que ya conocen cuáles son los alimentos que han de consumir. Deberán por ellos mismos, en las disposiciones del mercado, encontrarlos y recomendar a los docentes que sería conveniente comprarlos y el porqué. Ante esto, los niños/as serán capaces de empezar a valerse por sí mismos y ayudar a los familiares cuando estos se dispongan a ir a la compra.</p>
Alumnos con necesidades específicas	<p>En esta actividad tanto niños con o sin necesidades específicas trabajan de la misma manera ya que es la maestra la que a través de preguntas y observando va obteniendo información sobre los niños que necesitan ayuda ya sea por su lenta o alta capacidad de aprendizaje.</p>
Evaluación	<p>La evaluación de esta actividad se realizará a través de la observación directa y sobre preguntas que la maestra hace para obtener información sobre las capacidades intelectuales que tienen sus niños/as sobre el agua. También servirá como evaluación inicial de las tareas a realizar a lo largo de este día. Se anotarán los resultados de la asamblea a lo largo de todo el curso en el cuaderno del profesor.</p>

ACTIVIDAD 5 “CREAMOS NUESTRA REVISTA”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la creatividad</li> <li>- Reconocer alimentos saludable y no saludables</li> <li>- Fomentar la participación en el aula</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento del concepto de revista</li> </ul>

Materiales	- Hojas, colores y grapadora
Espacios	En el aula, específicamente en las mesas de trabajo
Agrupación	Para el primer paso, contraste de las ideas de las que partíamos y las que hemos aprendido en la actividad de pescar, la clase trabajará en grupo. Para la segunda parte, realización del panel, los alumnos trabajarán en grupos de cinco.
Duración	45 minutos aproximadamente
Desarrollo	En la actividad de pescar, los alumnos y las alumnas, verificaron si las ideas de las que partían eran correctas. Una vez realizada la actividad, pensamos que para el rincón del supermercado lo que nos faltaba era tener una revista en la que poder mirar los productos que podían haber. Por tanto, los niños y las niñas dibujaron en una hoja alimentos saludables y en otra hoja alimentos no saludables. Además crearon una portada para verificar que era la revista para comprar en el supermercado.
Alumnos con necesidades específicas	En esta actividad tanto niños con o sin necesidades específicas trabajan de la misma manera ya que es la maestra la que a través de preguntas y observando va obteniendo información sobre los niños que necesitan ayuda ya sea por su lenta o alta capacidad de aprendizaje.
Evaluación	La evaluación de esta actividad se realizará a través de la observación directa y sobre preguntas que la maestra hace para obtener información sobre las capacidades intelectuales que tienen sus niños/as sobre el agua. También servirá como evaluación inicial de las tareas a realizar a lo largo de este día. Se anotarán los resultados de la asamblea a lo largo de todo el curso en el cuaderno del profesor.

ACTIVIDAD 6 “Circuito deportivo”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la actividad física</li> <li>- Observar y experimentar la importancia de realizar una actividad física</li> <li>- Favorecer el estado de salud</li> </ul>
Contenidos	- Evitar posturas sedentarias
Materiales	- Conos, aros, zancos, raquetas y pelotas
Espacios	En el Hall y en el patio del centro

Agrupación	Todo el grupo
Duración	45 minutos aproximadamente
Desarrollo	<p>Con todo el grupo-clase y con la ayuda de la tutora , realizaremos una actividad deportiva con distintos materiales. Constará de un circuito que empezará des del hall del centro. Primero tendrán que correr con “tacos” en zigzag a través de unos conos, posteriormente tendrán unas raquetas y deberán saltar la pelota sin que caiga hasta el próximo cono. Luego llegarán deberán saltar con los pies juntos los aros que se han encontrado en el camino.</p> <p>Finalmente en el hall, tendrán colocado el juego de acertar los aros al cono.</p>
Alumnos con necesidades específicas	En esta actividad tanto niños con o sin necesidades específicas trabajan de la misma manera ya que es la maestra la que a través de preguntas y observando va obteniendo información sobre los niños que necesitan ayuda ya sea por su lenta o alta capacidad de aprendizaje.
Evaluación	La evaluación de esta actividad se realizará a través de la observación directa y sobre preguntas que la maestra hace para obtener información sobre las capacidades intelectuales que tienen sus niños/as sobre el agua. También servirá como evaluación inicial de las tareas a realizar a lo largo de este día. Se anotarán los resultados de la asamblea a lo largo de todo el curso en el cuaderno del profesor.

ACTIVIDAD 7 “El juego de la salud”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la expresión oral</li> <li>- Fomentar los conocimientos previos con los aprendidos</li> <li>- Respetar las opiniones del alumnado</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de alimentos saludables y no saludables</li> <li>- Concepto de salud</li> <li>- Importancia de la actividad física</li> </ul>
Materiales	En esta actividad no se utiliza ningún tipo de material
Espacios	En el aula, específicamente en el lugar de la asamblea
Agrupación	Todo el grupo
Duración	40 minutos aproximadamente
Desarrollo	El juego de la salud es un juego que estará adaptado a los conceptos

	<p>dados en clase y además tiene una relación con todas las actividades anteriores.</p> <p>Este juego, se trata de un juego no competitivo, toda la clase deberá trabajar conjuntamente. Por tanto, dicho juego nos servirá para evaluar los conocimientos que los niño/as han adquirido ya que, se pondrá todo lo trabajado previamente.</p> <p>En primer lugar, los niño/as realizarán Psicomotricidad Aucouturier de forma libre. Una vez la realicen les preguntaremos que tal se han sentido, si les ha gustado...</p> <p>En segundo lugar, jugarán a clasificar los alimentos en alimentos saludable y no saludables y les preguntaremos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-¿Qué son los alimentos saludables?</li> <li>-¿Qué es bueno comer?</li> <li>-¿Qué entendéis como salud?</li> </ul>
Alumnos con necesidades específicas	En esta actividad tanto niños con o sin necesidades específicas trabajan de la misma manera ya que es la maestra la que a través de preguntas y observando va obteniendo información sobre los niños que necesitan ayuda ya sea por su lenta o alta capacidad de aprendizaje.
Evaluación	La evaluación de esta actividad se realizará a través de la observación directa y sobre preguntas que la maestra hace para obtener información sobre las capacidades intelectuales que tienen sus niños/as sobre el agua. También servirá como evaluación inicial de las tareas a realizar a lo largo de este día. Se anotarán los resultados de la asamblea a lo largo de todo el curso en el cuaderno del profesor.

## 5. Resultados y análisis

A continuación mostramos los resultados obtenidos con ambos instrumentos, es por ello que organizaremos la exposición de resultados en función de éstos.

### 5.1 Resultados de la encuesta

Hemos realizado 23 encuesta sobre la percepción que tienen las familias de los correctos hábitos alimenticios y la actividad física adecuada, con el objetivo de orientar nuestro programa de intervención. De dicha encuesta, se han analizado los resultado más relevantes, los cuales se pueden apreciar en el gráfico 1 y 2.

En primer lugar, en el estudio de la pregunta 3, sobre la importancia del deporte en la etapa infantil, obtuvimos un porcentaje de 100%, por lo que se puede apreciar que las familias consideran imprescindible la actividad física en esta etapa.

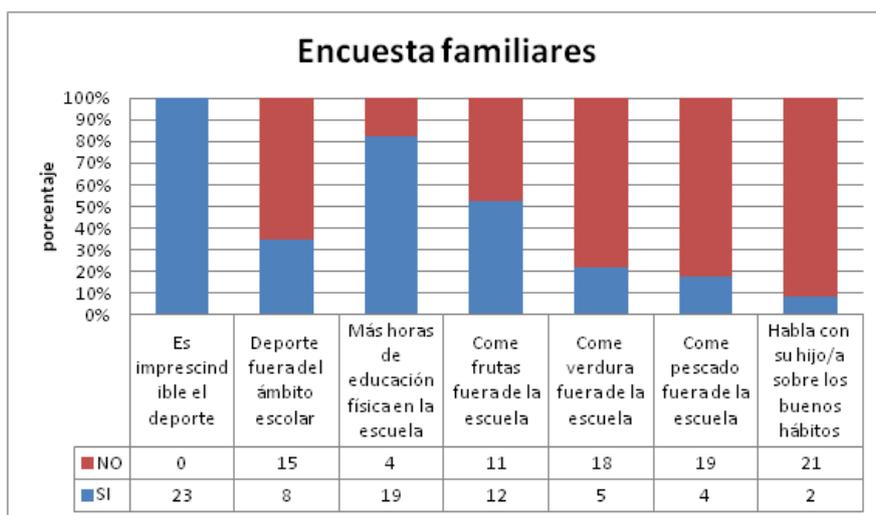
A pesar de que los datos muestran un alto grado de importancia en este ítem, apreciamos al mismo tiempo, aspectos contradictorios como observamos en ítem 10, en el que un 65% de la población evaluada, dan más importancia actividades relacionadas con el rendimiento académico que a otros aspectos más como puede ser el desarrollo motriz del niño/a.

En segundo lugar, referente al tipo de alimentación, podemos apreciar a través del ítem 6 cómo el 52% de los niños/as apenas consumen fruta fuera del ámbito académico. Además, se debe destacar que el 48% de aquellos que indicaron que la fruta estaba dentro de su dieta alimentaria únicamente consumían plátano y manzana.

Otro punto a valorar referente a la alimentación fuera del ámbito académico a través del ítem 7 es la frecuencia en la que los niños/as ingieren verdura y en la que podemos observar cómo únicamente un 17% de éstos consume verdura de forma regular y variada.

Referente a los datos comentados anteriormente se pueden observar en el gráfico que se muestra a continuación.

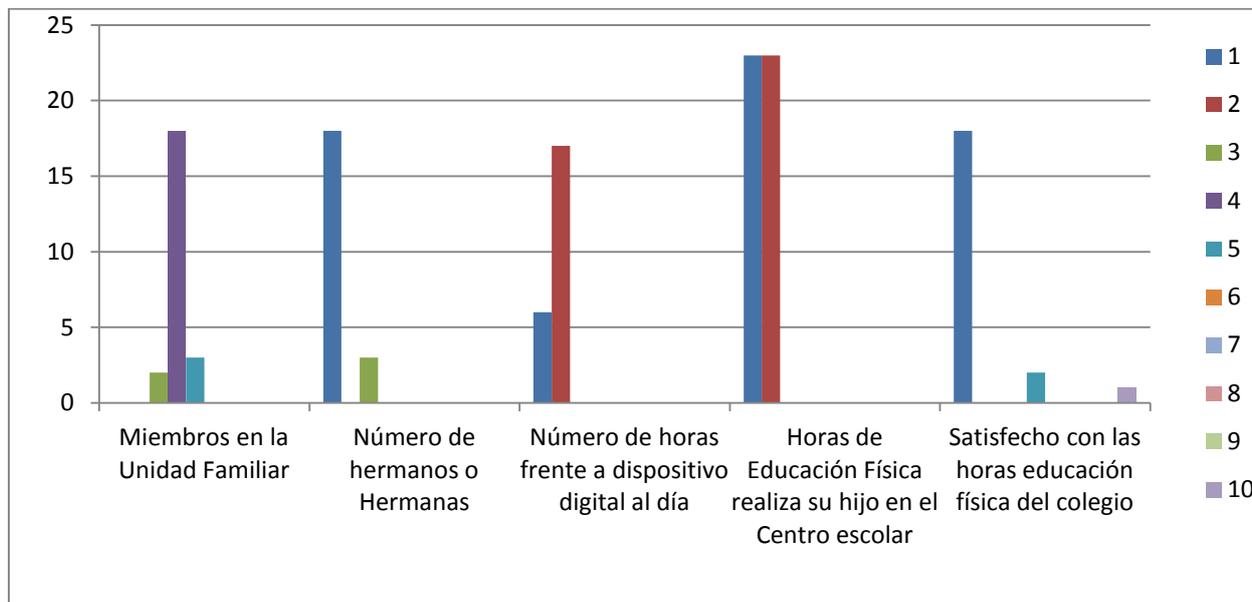
Gráfico 1. Resultados de las Encuestas



Referente al gráfico 2, observamos, a través de los ítems 11, 12 en los que analizamos la actividad física de los niños/as dentro del ámbito académico y la conformidad de las familias en el tiempo empleado para ellas cómo el 78% muestran disconformidad e insatisfacción con las horas de actividad física que emplea centro.

Por otra parte, en el ítem 10, apreciamos como un 73% de los niño/as hacen uso de dispositivos digitales 2 horas al día, frente a un 27% en el que el uso de las nuevas tecnologías se reduce a 1 hora diaria.

Gráfico 2. Resultados de la encuesta



## 5.2 Resultado actividades iniciales y finales

Al comienzo de nuestro TFG nos proponemos el objetivo general de realizar un programa de intervención educativa con el fin de motivar de forma intrínseca al alumnado en la realización de actividad física y una buena alimentación fuera del horario escolar, ahondando en los beneficios de éstas.

Así pues, tras realizar las actividades indicadas en el apartado 5.2.1 podemos observar los siguientes resultados, los cuales se han obtenido a partir de una observación directa acerca del comportamiento, los hábitos y las rutinas de alimentación y actividad física en los niño/as de segundo ciclo de educación infantil.

A través de la observación apreciamos un importante aumento de la motivación de los niño/as plasmado a través del cambio en el comportamiento, los hábitos y rutinas de los niño/as en aspectos relacionados con la alimentación dentro del ámbito académico. Así pues, aquellos niño/as que previos al programa solían consumir a la hora del almuerzo alimentos poco saludables como son la bollería industrial o alimentos procesados pasaban a ingerir comida saludable, aumentando el consumo de fruta, frutos secos u otros alimentos saludables, como se les indicaba en las actividades realizadas.

Por otra parte, vemos cambios notables en relación a la actividad física dentro del centro. En ellos observamos como los niño/as, además de realizar las actividades físicas preinscritas por el centro con total predisposición e interés, éstos empleaban en su tiempo libre dentro del ámbito académico este tipo de actividades.

Se debe destacar también, la satisfacción de ambos grupos tanto después de llevar a cabo una alimentación saludable como de realizar actividades físicas, todo ello lo observamos a través de verbalizaciones de los propios niño/as. Además mostraban preocupación y malestar cuando no realizaban conductas saludables.

Con todo ello, tras analizar los resultados, vemos cómo se han cumplido los objetivos específicos, dando lugar al cumplimiento del objetivo general del trabajo, aumentando así la motivación del niño/as hacia conductas saludables.

## **6. Discusión y conclusiones**

Tras haber realizado y elaborado el programa de intervención, expondremos de manera resumida las conclusiones más importantes que se han encontrado en la puesta en práctica.

En primer lugar, el objetivo del presente trabajo es motivar de forma intrínseca al alumnado en la realización de actividad física y una buena alimentación fuera del horario escolar, ahondando en los beneficios de éstas a través de un programa de intervención educativa.

Así pues, para ello previamente se ha realizado una encuesta a las familias de los niño/as en la que se evaluaba las conductas saludables referente a la alimentación y actividad física fuera del aula con el fin de orientar nuestro programa de intervención.

Se debe tener en cuenta que, estos resultados nos han proporcionado la información necesaria para concluir que es imprescindible trabajar y poner en marcha la promoción de la salud desde edades tempranas.

Tras analizar los resultados de la encuesta, hemos elaborado una serie de actividades orientadas a la mejora de dichas conductas que han mostrado su eficacia a través cambios en las conductas de los niño/as, mostrando un aumento de la motivación hacia los hábitos y comportamientos saludables.

Por otra parte, referente al modo de aplicación, destacamos que, puesto que nos encontramos ante una población de la segunda infancia, el programa se ha realizado con un vocabulario y una metodología adaptada al nivel de desarrollo de los niño/as. Con ello, se hizo uso de un vocabulario simple y del empleo de métodos adaptados como es el caso de una carta para la explicación inicial del programa. Las actividades se han realizado a través de materiales lúdicos y

visuales, facilitando de este modo su comprensión y motivación hacia las actividades. Referente a las limitaciones del trabajo cabe destacar que, se trata de una muestra no muy amplia para garantizar la eficacia del programa. Por lo que sería interesante ampliar el estudio a más centros, con una mayor muestra y fiabilidad de los resultados.

Con todo lo comentado en el trabajo y bajo mi opinión personal, se debe tener en cuenta que la etapa escolar es una fase sensible y vital donde se desarrollan los primeros aprendizajes, así como las estructuras básicas para los futuros aprendizajes, los cuales infieren de forma directa e indirecta en la calidad de vida y el bienestar de las personas. Así pues, fomentar este tipo de conductas en edades temprana y aumentar la motivación de los infantes al ejercicio de patrones saludables, van a permitir que éstos integren hábitos correctos en sus conductas diarias, que se reflejen a largo plazo en su calidad de vida.

Destacar además que el centro escolar junto al entorno familiar son su principal fuente de interacción y conocimiento, en los que pasan la mayor parte del tiempo, por lo que es especialmente importante que estos ambientes en los que se desenvuelven presenten un entorno saludable.

Referente a las propuestas de futuro consideradas sobre el tema tratado, se debería proporcionar a los docentes más conocimientos sobre las conductas saludables y motivarlos a ejercer actividades relacionadas con ello. Además, destacar uno de los temas que se encuentran hoy en día en auge en nuestra sociedad, y es el hecho de implantación de enfermeras en los entornos educativos, siendo uno de sus fines el colaborar con los docentes a generar estilos de vida saludables.

A modo de conclusión, destacar que es un tema de vital importancia en la sociedad, ya que tiene repercusiones en la salud de los niño/as tanto a corto como a largo plazo y es por ello, que el hecho de aplicar este tipo de programas en edades tempranas puede aumentar la motivación de los niños para llevar a cabo conductas saludables y con ello prevenir enfermedades y fomentar la calidad de vida y bienestar, en un entorno de seguridad y confianza, siendo este uno de los objetivos de la educación infantil.

## **7. Bibliografía y webgrafía**

Alonso Coello, P. y cols. (2009). Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil. Guía de la Práctica Clínica del SNS. Ministerio de Sanidad.

Caprio, S., & Genel, M. (2005). Confronting the epidemic of childhood obesity. *Pediatrics*, 115(2), 494-495.

Decreto 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establecen los contenidos educativos del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Valenciana. (DOGV 3/4/2008).

Rodríguez, R. (2006) La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación. Artemisa: Investigación en salud. Guadalajara: México. Vol.: VIII. No2. pp. 95-99.

Tomás Guardiola, D. (2010). Educación para la salud en la Educación Infantil. Revista digital Eduinnova, 25- 32-36. Recuperado de <http://www.eduinnova.es/oct2010/oct05.pdf>

Casablanca, I. (11, Febrero, 2016) ¿Por qué los niños no comen verduras? Recuperado de <https://educandoennutricion.com/los-ninos-no-quieren-comer-verduras/>

World Health Organization. (1998). Promoción de la salud: glosario. Recuperado de: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

## 8. Anexos

### Anexos 1: Encuesta

#### CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS SOBRE SALUD

Este cuestionario ha sido elaborado con el fin de conocer los hábitos alimentarios y actividades físicas de la población en edad escolar. Se lleva a cabo a través de la Universitat Jaume I y la participación en el mismo es voluntaria. Como lo que nos interesa saber es lo que piensa Vd. le rogamos que conteste con sinceridad, **ya que es anónimo y los datos serán tratados con rigurosa confidencialidad**

**Es aconsejable que consulte a su cónyuge** sobre los aspectos que refleja el mismo

Si no quiere contestar el cuestionario, por favor, entreguelo en blanco al centro.

De los supuestos que se presentan en el siguiente cuestionario, **PONGA UNA X** en la respuesta que mejor describa su situación.

Muchas gracias por su ayuda y colaboración.

1. Miembros TOTALES en la Unidad Familiar:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

2. Número de hermanos o Hermanas:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

3. ¿Considera importante hacer deporte EN LA ETAPA INFANTIL?

SI  NO

4. ¿Realiza deporte fuera del ámbito escolar? (En caso afirmativo, anote cual)

SI  NO

5. ¿Considera que deberían haber más horas de educación física en la escuela ?

SI  NO

6. ¿Su hijo o hija come frutas fuera de la escuela?

SI  NO

- En el caso afirmativo, anote cuántas piezas a la semana:

7. ¿Su hijo o hija come verdura fuera de la escuela?

SI

NO

8. ¿Su hijo o hija come pescado fuera de la escuela?

SI

NO

9.- ¿Con qué frecuencia se queda su hijo/a al comedor del colegio?

Nunca.

Sólo algunos días.

Casi todos los días.

Todos los días.

10.- ¿Después del colegio su hijo/a realiza alguna actividad?

Sí, física.

Si, de estudio.

No, ninguna.

9. ¿Habla periódicamente con su hijo sobre la importancia de realizar Actividad Física y Alimentarse en forma saludable?

SI

NO

10. Número de horas promedio que su hijo o hija pasa frente a dispositivo digital al día (Tablet, TV, etc.)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11. ¿Cuántas horas de Educación Física realiza su hijo en el Centro escolar?

1-2 horas semanales

+ 2 horas semanales NS/NC

12. ¿Está satisfecho con las horas educación física del colegio?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Anexos 2: Actividades

"Pescar alimentos saludables"



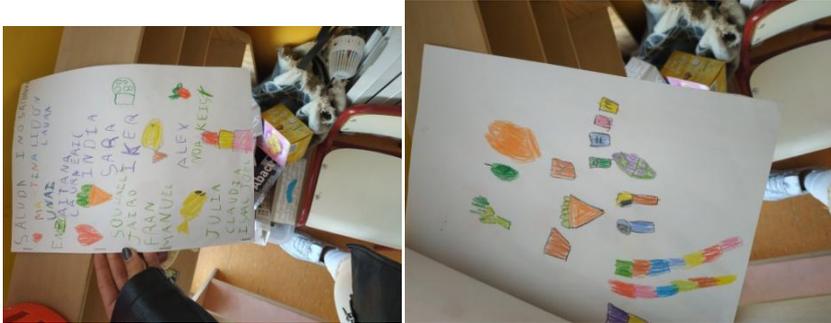
"Almuerzos saludables"



"Coloreamos y hacemos la compra"



## "Creamos nuestra revista"



## "Circuito deportivo"



## "El juego de la salud"

