



**Universidad de Valladolid**  
**Grado en Enfermería**  
**Facultad de Enfermería de Valladolid**

**UVa**

Curso 2023-2024

**Trabajo de Fin de Grado**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA  
SALUD: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD  
INFANTIL.**

**Lucía Lostau de la Fuente**

**Tutor/a: María José Cao Torija**

## RESUMEN

La obesidad infantil es un problema de salud que cada vez va adquiriendo un papel más relevante en nuestra sociedad, convirtiéndose en la enfermedad crónica más prevalente durante la etapa infantil en los países occidentales.

Esta enfermedad conlleva tanto consecuencias físicas como psicológicas. Desde desarrollo de enfermedades cardiovasculares o respiratorias que perdurarán durante la edad adulta, hasta alteraciones de la autopercepción, insatisfacción personal y aislamiento, en una etapa en la que las relaciones sociales son un factor clave para el correcto desarrollo del niño.

Los factores clave de este aumento exponencial de la patología, parecen encontrarse en el deterioro de la calidad de la dieta de los escolares y descenso de la práctica de ejercicio físico regular.

Existen otros factores relacionados, (ambientales, genéticos y sociales) en los que el niño se encuentra envuelto desde su nacimiento, como un entorno socioeconómico bajo o enfermedades genéticas. Pero sin duda, un punto que ha resultado determinante para la propagación de esta enfermedad ha sido la llamada "Era tecnológica" en la que nos encontramos. Los niños pasan horas sentados en frente de una pantalla, lo que contribuye enormemente al establecimiento de un estilo de vida sedentario.

Por todo ello, y teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa ideal para el establecimiento de buenos hábitos de forma que se mantengan durante edades posteriores, se considera crucial la intervención de Enfermería mediante la puesta en marcha de un Programa de Educación para la Salud, con el fin de prevenir la obesidad infantil.

La población diana de este programa serán 60 alumnos pertenecientes a primer curso de Educación Primaria (6 y 7 años) del Colegio Ave María de Valladolid, quienes participarán en 3 sesiones, llevadas a cabo en 3 días lectivos distintos. Tras la intervención se espera que mejoren sus hábitos, encaminándose hacia un estilo de vida más saludable.

**Palabras clave:** obesidad infantil, escolares, educación para la salud, hábitos saludables, ejercicio físico, estilo de vida activo y enfermería.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>1. DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA .....</b>	<b>1</b>
<b>2. DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>2</b>
<b>3. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA .....</b>	<b>6</b>
<b>4. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA .....</b>	<b>7</b>
<b>5. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.....</b>	<b>8</b>
<b>6. SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA.....</b>	<b>9</b>
SESIÓN 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE. ....	10
SESIÓN 2. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	13
SESIÓN 3. OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE. ....	16
<b>7. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS.....</b>	<b>19</b>
<b>8. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.....</b>	<b>20</b>
<b>9. EVALUACIÓN .....</b>	<b>21</b>
EVALUACIÓN DE RESULTADOS. ....	21
EVALUACIÓN DEL PROCESO. ....	21
<b>10. REGISTROS .....</b>	<b>22</b>
<b>11. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>23</b>
<b>12. ANEXOS.....</b>	<b>26</b>
ANEXO I. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE CADA SESIÓN.....	26

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: Elaboración propia.....	1
<b>Tabla 2.</b> Programación de la primera sesión. Fuente: elaboración propia. ....	10
<b>Tabla 3.</b> Programación de la segunda sesión. Fuente: Elaboración propia. ....	13
<b>Tabla 4.</b> Programación de la tercera sesión. Fuente: Elaboración propia.....	16
<b>Tabla 5.</b> Cronograma de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.....	20
<b>Tabla 8.</b> Cuestionario de evaluación de las sesiones. Fuente: Elaboración propia. ....	26

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> <i>Calendario semanal de almuerzos a rellenar por el alumno.</i> Fuente: Elaboración propia.....	12
---	----

## ABREVIATURAS

**IMC:** Índice de masa corporal.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**DM2:** Diabetes Mellitus tipo 2.

**INE:** Instituto Nacional de Estadística.

**CEIP:** Colegio de Educación Infantil y Primaria.

**EpS:** Educación para la Salud.

## Desarrollo del Programa de Educación para la Salud.

### **1. DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA**

**Tabla 1.** Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: Elaboración propia.

<b>TÍTULO</b>	Programa de Educación para la Salud: prevención de la obesidad infantil.
<b>LUGAR DE APLICACIÓN</b>	Colegio Ave María de Valladolid.
<b>ENTORNO</b>	Barrio Covaresa de Valladolid.
<b>POBLACIÓN DIANA</b>	60 alumnos de 2º de primaria, pertenecientes a dicho colegio.
<b>RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES</b>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 alumnos y alumnas de 2º de primaria del Colegio Ave María (la población diana).</li><li>• Una estudiante de 4º curso del grado de Enfermería, como coordinadora del programa.</li><li>• Dos docentes del centro, a poder ser, los tutores de cada grupo.</li></ul> <b>Recursos materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un aula para reunir a los alumnos, que cuente con pupitres, sillas, pizarra digital y un ordenador con acceso a internet, proyector y pantalla.</li><li>• Hojas de papel, lapiceros, pinturas y rotuladores.</li><li>• Conos.</li><li>• Picas.</li><li>• Globos.</li><li>• 2 pelotas de tenis, 2 de ping pong y 2 de fútbol.</li><li>• Cucharas de plástico.</li></ul>
<b>TIEMPO DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA</b>	La duración de este programa será de 3 sesiones, programadas en 3 días de una misma semana.

## **2. DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, siendo la enfermedad crónica más prevalente durante la infancia en los países occidentales, considerándose ya una pandemia global. A lo largo de los últimos años ha experimentado un aumento exponencial, en consonancia con un deterioro gradual de la calidad de la alimentación de los niños y la práctica regular de ejercicio físico. (1)

La obesidad se define como la excesiva acumulación de grasa corporal, siendo el índice de masa corporal (IMC) el índice más utilizado para su estimación. En lo que respecta a niños de entre 5 y 19 años, la definición adquiere cierto matiz: se considera obesidad a aquellos niños cuyo IMC tenga más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (2)

La edad escolar es una etapa crucial para el establecimiento de buenos hábitos y estilos de vida, de forma que persistan en etapas posteriores, tanto en la vida adulta como en la senectud, y que reporten beneficios a nivel de salud y calidad de vida. (3)

Las cifras de obesidad infantil en España han descendido desde 2011, pero se mantienen relativamente estables desde el año 2015. Según un estudio de prevalencia de exceso de peso llevado a cabo durante el curso 2021-2022 a escolares de primaria de 11 colegios de la comunidad autónoma de Madrid, Petrova Sepova T, et al concluyeron que un 50,7% de los niños presentó exceso de peso, de los cuales un 26,8% era obesidad; cifras muy similares a las reveladas por el estudio ALADINO, de 2019, que reveló que el 40,6% de los escolares a estudio presentaban exceso de peso, dentro de los cuales, un 17,3% obesidad. (4,5) En Valladolid se realizó un estudio sobre prevalencia y obesidad en niños de entre 11 y 13 años en el año 2018, cuyo resultado arrojó que un 3,8% de los escolares sufrían sobrepeso, frente a un 11,3% de obesidad. (6)

En lo que concierne a Castilla y León, según un estudio realizado por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León en ese mismo año, la prevalencia de obesidad y sobrepeso se sitúa en

17,17% para los niños y 12,39% en las niñas, cifras bastante similares a las obtenidas en el resto de comunidades autónomas. (7) Este mismo estudio también reveló que a los 11 años, las cifras de obesidad y sobrepeso experimentan un pico de incidencia, por lo que intervenir a edades más tempranas se convierte en una herramienta fundamental. Además, en cuanto al tratamiento para la obesidad, según el estudio anterior llevado a cabo 2020, deduce que el tratamiento de la obesidad no es fácil, ya los resultados son desalentadores. En el 80-90% de los casos los niños vuelven a su percentil de peso previo, es por ello que la clave del éxito radica en la prevención de la misma durante el contexto de crecimiento y desarrollo. (7,8)

La obesidad infantil lleva consigo multitud de consecuencias físicas y psicológicas, tanto a corto como a largo plazo. A corto plazo, durante la etapa infantil y adolescente, puede llevar a desarrollar enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial; metabólicas como DM2 o resistencia a la insulina; respiratorias como asma o apnea del sueño; problemas ortopédicos... Durante la edad adulta, niños que han sido obesos tienen mayor probabilidad de serlo, lo que está acompañado de mayor probabilidad de muerte o discapacidad prematura, así como de desarrollar ciertos tipos de cáncer. (9)

En lo referente a la esfera psicológica, tener un problema de esta índole puede llevar al niño a experimentar dificultades a la hora de relacionarse con los demás, derivado de un estado de baja autoestima. En nuestra sociedad, el culto al cuerpo cada vez ocupa un lugar más grande, y el auge de la estereotipación de los cuerpos delgados por parte de los medios de comunicación y de masas lleva a la estigmatización de las personas obesas. En los últimos años, esta idea está más presente en edades tempranas, lo que hace que tengan conciencia de su imagen cada vez más pronto, y son muchos los niños que sufren insatisfacción corporal. Todo ello deriva en la baja autoestima anteriormente nombrada y otros trastornos como depresión o desarrollo de un impulso inicial para trastornos de la conducta alimentaria, siendo estos últimos mucho más frecuentes en niñas, ya que estos estereotipos de belleza siempre han estado más marcados en el género femenino que en el masculino (10).

Aunque no solo influye la autopercepción del niño obeso, diversos estudios demuestran que los niños prefieren establecer relaciones con niños con normopeso, ya que asocian sobrepeso a pereza o desaliño. Los niños obesos tienden a ser víctimas del bullying, desembocando en estrés emocional, aislamiento y ausentismo escolar. (10)

Es una enfermedad de carácter multifactorial, en el que intervienen factores ambientales, genéticos, y sociales, en ellos el niño se encuentra inmerso y ejercen gran influencia sobre su comportamiento. Según el estudio ALADINO2019 (5), empezando por los factores ambientales y sociales, el entorno en que se desarrolla la vida del escolar adquiere especial relevancia (obesidad exógena). Un nivel socioeconómico y cultural bajo de los progenitores, es decir, con trabajos no remunerados y/o nivel de ingresos bajo o tener cursados únicamente estudios primarios o secundarios; repercutirá de forma negativa en la alimentación del niño. La distribución del tiempo también es un factor muy importante a tener en cuenta: las horas que emplea frente a una pantalla son especialmente importantes, ya que se demostró que aquellos niños que cuentan con televisión u ordenador en su habitación presentan mayor prevalencia de obesidad. Así mismo y en relación con lo anterior, las horas de descanso fueron un factor clave en este estudio, ya que la presencia de obesidad estaba directamente relacionada con menos horas de sueño.

El ejercicio físico adquiere un papel fundamental, según un estudio llevado a cabo en España sobre la obesidad infantil y sus factores asociados, la disminución de la actividad física y el aumento del sedentarismo son dos de los principales factores que han contribuido al aumento de la obesidad. Un 24% de los escolares a estudio presentó un estilo de vida sedentario. El porcentaje de escolares activos (considerando activos los que realizan al menos 1 hora de ejercicio físico diario) disminuye con la edad, aumentando el porcentaje de sedentarios (entendiendo como sedentarios aquellos que realizan al menos 3 horas diarias de actividades sedentarias como ver la televisión).

Además, otro estudio reciente afirma que este fenómeno tiene lugar desde edades tempranas (6 años), lo que sugiere la necesidad de implementación de

programas de promoción de la actividad física a esas edades cuando todavía es elevada. (9)

En la actual era tecnológica, las pantallas y dispositivos móviles juegan un papel excesivamente importante dentro de la sociedad, siendo aún más frecuente en niños y adolescentes. El tiempo que los niños pasan frente a una pantalla no debe superar las 2 horas al día. Además, pasar demasiadas horas en frente de una pantalla afecta de manera considerable a la calidad y cantidad de sueño, lo que puede derivar en mayor riesgo de obesidad. (11)

El planteamiento de intervenciones que sean efectivas para disminuir su prevalencia no es algo sencillo, debido a su carácter multifactorial anteriormente nombrado. Es por ello que la prevención adquiere un papel especialmente relevante, que debe estar dirigida no solo hacia el niño, sino también hacia la familia y el colegio, ya que son sus principales lugares de aprendizaje.

La promoción de dietas saludables y actividad física desde los centros educativos es esencial, ya que los niños pasan gran parte de su tiempo ahí, convirtiéndolo en un lugar idóneo para adquirir conocimientos y habilidades. Educar en un estilo de vida saludable desde esta etapa resulta un factor clave para la prevención de patologías y problemas futuros, un niño con hábitos saludables es más probable que sea un adulto con hábitos saludables. (12)

La enfermera tiene un rol importante como profesional de referencia para facilitar, ayudar, motivar y orientar a las personas en el logro y mantenimiento de un comportamiento adecuado para el bien de su salud. En el caso de la población infantil, es fundamental informar e instruir sobre buenos hábitos, y debido al rol educador inherente a la figura de enfermería, será ella quien lleve a cabo labores de educación para la salud enfocados al establecimiento y mantenimientos de hábitos saludables tanto sobre el escolar, como sobre su entorno de forma que este aprendizaje se mantenga y forme parte del estilo de vida de los niños. (12).

Por todo ello es fundamental un abordaje integral para la correcta prevención y tratamiento de la obesidad infantil, llevando a cabo un Programa de Educación para la Salud que permita evaluar y actuar de forma temprana.

### **3. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA**

El grupo de incidencia crítica está compuesto por escolares españoles de primer curso de educación primaria, es decir, de 6 y 7 años. Según un estudio llevado a cabo por El Instituto de Investigación de Atención Primaria junto con la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, las tasas de incidencia de obesidad más altas se encontraron en niños pertenecientes a este rango de edad, (entre 3,5 y 4,5 nuevos casos de obesidad por cada 100 personas-año). Y que la incidencia de esta problemática alcanza su punto máximo sobre los 6 años. (13)

En España, hay un total de 890.611 niños pertenecientes a este rango de edad (según el INE). A esta edad en nuestro país, los niños deben estar obligatoriamente escolarizados, y estas edades pertenecen a 1º y 2º curso de Educación Primaria. A estas edades los niños experimentan gran desarrollo físico motriz, como mejora de la coordinación o la psicomotricidad fina, lo que les permite realizar muchos más deportes, juegos y actividades, por lo que podremos fomentar su actividad física, así como despertar el gusto por ella. (8)

Además, también hay un gran desarrollo cognitivo, el niño aprende a clasificar objetos y conceptos, a la vez que perfecciona la memoria y la atención, permitiéndole adquirir nuevos aprendizajes y establecer hábitos. Presentan gran interés por saber, hacen muchas preguntas y tienen nociones temporales, por lo que pueden establecer planes a corto plazo y planificar cambios con visión de futuro. (8)

Aprovechar esta serie de cambios y adquisición de habilidades que se dan a esta edad, hace que sea el momento perfecto para impulsar cambios y fomentar la adquisición de buenos hábitos. Por todo ello, los escolares de 6 y 7 años son el grupo de incidencia crítica para este programa.

#### **4. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA**

La población diana de este programa serán 60 niños y niñas de entre 6 y 7 años, alumnos de 2º curso de Educación Primaria del colegio Ave María de Valladolid, siendo este el único criterio de inclusión del programa.

Se trata de un centro religioso concertado-privado, que pertenece a la congregación de las Hermanas Carmelitas de la Caridad. Cuenta con servicios educativos desde los 0 hasta los 18 años, incluyendo ciclos formativos de grado medio, por lo que puede prolongarse la formación. (14)

Este centro se encuentra cerca del Pinar de Antequera, en el barrio de Covaresa, un barrio residencial situado en el sur de Valladolid. Desde su creación, alrededor de los años 90, el barrio ha experimentado gran crecimiento, ni el COVID19 ha sido capaz de frenar la tendencia ascendente de la población. Actualmente, cuenta con cerca de 6.000 habitantes, según datos del padrón de habitantes del Ayuntamiento de Valladolid a 1 de enero de 2023 (15). Gracias a la lectura de esta base de datos, podemos destacar la elevada natalidad del barrio, y por tanto, la presencia de gran cantidad de niños y población joven. La población anciana es reducida, debido a los años de asentamiento del barrio (1980-1990) y al gran número de gente adulta y joven, que hace que se reduzca el envejecimiento de términos de porcentaje.

En el barrio y alrededores podemos encontrar otro colegio concertado-privado, dos CEIP y un Colegio Público de Educación Especial.

Se trata de uno de los barrios más nuevos de la ciudad y en el que habitan mayor número de jóvenes con nivel adquisitivo medio, por lo que la mayoría de los escolares que participan este programa tienen un perfil socioeconómico medio-alto. La mayoría de las familias activas laboralmente cuyos hijos acuden a este colegio se dedican principalmente al sector servicios, y en caso de las familias biparentales, al menos uno de los progenitores trabaja.

## **5. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

- Contribuir a la prevención de la obesidad infantil a fin de promocionar su salud actual y futura.

### **Objetivos específicos:**

- Al finalizar el Programa Educativo, los niños serán capaces de:
  1. Identificar una comida equilibrada y saber qué alimentos deben componer sus platos.
  2. Introducir la práctica ejercicio físico regular como parte de su día, disfrutando de él.
  3. Entender y poner en práctica un estilo de vida activo.

## **6. SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA**

Para llevar a cabo este Programa de EpS, es necesaria la planificación de sus actividades, de forma que su desarrollo garantice la consecución de los objetivos anteriormente marcados.

La metodología educativa empleada será directa, presencial y participativa. Estará compuesta por 3 sesiones grupales en las que se realizarán diferentes actividades y ejercicios, con una duración aproximada de 1 hora cada una, encaminadas a conseguir uno de los objetivos específicos anteriormente nombrados por sesión. Todas las sesiones se llevarán a cabo durante una semana, en 3 días lectivos distintos en horario escolar. El lugar donde se desarrollará el programa será el Centro Educativo Ave María de Valladolid. El programa será dirigido por una estudiante de 4º año del grado de Enfermería, con ayuda del equipo de docentes del Centro.

Durante las 3 sesiones se van a utilizar métodos directos: talleres y juegos educativos.

Para la diferenciación de grupos se optará por continuar la elegida por el colegio, dos grupos designados con las letras A y B con 30 alumnos cada uno, por lo que cada sesión será impartida dos veces, una para cada grupo.

Con el fin de tener una visión general de la situación, y para poder evaluar el programa después, la estudiante de Enfermería responsable hablará con los docentes del centro para que contacten con los padres del alumnado, para que les entreguen una hoja con datos de los niños:

- Peso corporal, talla y edad. Con ello comprobaremos percentiles.
- Si realizan algún deporte o actividad física.
- Un recuerdo de las comidas que han realizado los 3 días anteriores.

Gracias a ello se obtendrá información acerca de sus hábitos alimentarios actuales, que podrán ser contrastados 3 meses después, como puede verse en el apartado 9 "Evaluación".

## SESIÓN 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Objetivo nº1: Identificar una comida equilibrada y saber qué alimentos deben componer sus platos.

**Tabla 2.** Programación de la primera sesión. Fuente: elaboración propia.

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Presentación del programa.	Exposición oral.	5 minutos.
Información acerca de la composición de las comidas.	Actividad “¿Cuál es tu sitio?”.	35 minutos
Consolidación de la información aprendida	Actividad “¡tú sí que sabes!” Elaboración calendario de almuerzos.	15 minutos.
Evaluación de la sesión	Cuestionario.	10 minutos.

El objetivo de esta sesión será que los niños aprendan a comer de forma equilibrada, es decir, que sepan qué alimentos deben componer cada comida y cuales deben ser ingeridos de forma ocasional.

### Actividad 1: Presentación del programa.

Primero, la estudiante de Enfermería responsable se presentará y explicará la finalidad del programa a los escolares.

### Actividad 2: ¿Cuál es tu sitio?

Para empezar la sesión, a cada niño se le dará un papel con el nombre de un alimento, que tendrán que dibujar y recortar. Algún alimento estará repetido, ya que se debe consumir en más de una comida. Los alimentos que se repartirán pueden verse a continuación:

Lechuga	Carne	Kiwi	Arroz	Tostada	Agua
Tomate	Leche	Plátano	Pasta	Chocolate	Agua
Pimiento	Yogur	Pera	Patata	Golosinas	Agua
zanahoria	Queso	Pan	Frutos secos	Pizza	Agua
Pescado	Manzana	Pan	Refrescos	Huevos	Agua

La pizarra estará dividida en 6 apartados, marcados con tiza: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y días especiales.

Cuando hayan terminado el dibujo, por orden, se levantarán y lo colocarán en el apartado que crean que corresponde.

Al finalizar la actividad, la Enfermera revisará que los alimentos estén bien posicionados, de forma que:

1. Desayuno: leche, tostada y una fruta.
2. Almuerzo: fruta y yogur.
3. Comida: pescado/carne, verdura (lechuga/ tomate/ pimiento/ zanahoria), pasta/arroz/patata, pan y una fruta.
4. Merienda: pan, queso y frutos secos.
5. Cena: pescado/carne, verdura (lechuga/ tomate/ pimiento/ zanahoria), pasta/arroz/patata, pan y una fruta.
6. Días especiales: refrescos, chocolate, pizza y golosinas.

El agua debe estar presente en las 5 comidas del día (por eso está repetido 5 veces), y el huevo puede estar en la comida que quieran.

### Actividad 3: ¡“Tú sí que sabes”! y calendario de almuerzos

Se juntarán en grupos de 5 personas y resolverán una serie de cuestiones relacionadas con lo aprendido.

Se trata de un juego llamado “¡Tú sí que sabes!”, una prueba en la que se les planteará una cuestión y de manera colaborativa tendrán que pensar la respuesta y escribirla en un papel, quien acabe levanta la mano. Cada grupo responderá una pregunta, y si alguno falla, se salta al siguiente grupo.

Las preguntas que se formularán son las siguientes:

- ¿Hay que comer dulces todos los días?
- ¿Qué merienda es mejor: un bocadillo de queso con un puñado de cacahuetes, o 5 galletas con un batido de chocolate?
- ¿Hay que tomar agua todos los días?
- ¿Puedo comer 3 piezas de fruta al día?
- ¿Qué será mejor cenar hoy: una pizza margarita o una ensalada con un filete de pollo?
- ¿Está bien comerse 4 hamburguesas a la semana?

También se elaborará un calendario semanal de almuerzos, de forma que entre todos propongan ideas de snacks saludables y equilibrados para comer en el recreo. Una vez elegidos, los plasmarán en un horario previamente impreso (Figura 1), dibujando y coloreando los alimentos.



**Figura 1.** Calendario semanal de almuerzos a rellenar por el alumno. Fuente: Elaboración propia.

#### Actividad 4: Evaluación

Tras finalizar la sesión, los alumnos rellenarán un pequeño cuestionario desarrollado en el apartado IX “EVALUACIÓN” que puede encontrarse en el Anexo I.

## **SESIÓN 2. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Objetivo 2. Introducir la práctica ejercicio físico regular como parte de su día, disfrutando de él.

**Tabla 3.** Programación de la segunda sesión. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Ejemplificación y puesta en marcha de la información aprendida.	Gymkana físico-deportiva.	40 minutos.
Evaluación de la sesión.	Cuestionario.	10 minutos.

Esta segunda sesión se centrará en inculcar a los niños la importancia de practicar regularmente ejercicio físico, aprendiendo a disfrutar de él.

Además de enseñarles a divertirse haciéndolo, esta sesión tiene como objetivo darles ideas de actividades de cara al tiempo libre con sus amigos/familia.

#### Actividad 1: Gymkana físico-deportiva.

Se llevará a cabo una gymkana basada en juegos y actividades físico-deportivas por el patio del centro. Tratará de diferentes pruebas basadas habilidades motrices básicas para su edad (correr, saltar, reptar...) y al superar cada prueba se les dará un papel con una sílaba, teniendo que organizar todas para crear la frase “Deporte es vida”.

Constará de 6 pruebas que harán en grupos de 5 en distinto orden:

1. “No me sueltes”: todos se agarrarán de las manos formando un círculo, y se meterá un aro de plástico entre dos manos agarradas, la prueba consistirá en pasar todo el cuerpo por el aro sin soltar al compañero, hasta que el aro vuelva a quien empezó el juego.

Lo tendrá que realizar todo el grupo 2 veces. Al finalizar la prueba se les entregará un papel con la sílaba “DE”.

2. “Pasa el relevo”: se trata de una prueba de agilidad en la que deberán superar diferentes obstáculos. Correr en zigzag a entre conos, reptar por debajo de una cuerda atada a dos árboles, saltar con pies juntos de un aro a otro colocados a distancia suficiente y, por último, correr de vuelta al inicio para pasar el relevo a su compañero que hará lo mismo. Cuando el último integrante del grupo haya entregado el relevo, se les dará un papel con la sílaba “POR”.

3. “Que no se caiga”. Todo el grupo se abrazará en círculo con los hombros pegados y se introducirá un globo en el medio del círculo. Deberán recorrer una distancia predeterminada y marcada con dos conos sin que el globo toque el suelo o salga volando hacia arriba. No podrán soltarse en ningún momento, por lo que no podrán tocar el globo con las manos, únicamente con las piernas, el torso o la cabeza. Cuando lleguen a la meta, se les entregará un papel con la sílaba “TE”.

4. “A ver si encestas”. Se colocarán dos cubos a diferente distancia de los niños, que esperarán en una fila. Se les dará una pelota pequeña y tendrán que tratar de encestar en uno de los dos cubos, todos ellos tendrán que hacerlo al menos 2 veces. Cuando todos hayan concluido la prueba, se les dará un papel con la sílaba “ES”.

5. “Bota y pasa”. Se colocarán por parejas, uno en frente del otro. Tendrán que pasarse el balón dejando que bote solo una vez, después con 2 botes y, por último, con 3 botes. Cuando lo logren, conseguirán un papel con la sílaba “VI”.

6. “Cuidado con el huevo”. Tendrán que llevar una cuchara de plástico en la boca sostenida por el mango, y en ella una pelota de ping pong simulando un huevo y recorrer una distancia prefijada lo más rápido posible, para volver y darle la pelota a su compañero a modo de relevo para que pueda hacer lo mismo dos veces cada uno. Finalmente obtendrán un papel con la sílaba “DA”.

Cuando entreguen los papeles con la frase “Deporte es vida” ordenada, tendrán que decir 5 actividades físico-deportivas para hacer en el recreo. La jornada terminará con una serie de juegos grupales, como:

- El pañuelo: se dividirán en dos equipos con el mismo número de niños, y la persona responsable de la actividad les otorgará un número a cada uno (mismos números en ambos equipos). La persona responsable se pondrá en el medio sujetando un pañuelo, y dirá un número, es entonces cuando el niño de cada equipo a quien se le haya dado ese número saldrá corriendo a coger el pañuelo antes que su contrincante.
- Saltar a la comba.
- Pelota amiga: no hay equipos. El juego empieza cuando un niño tiene el balón, y lo lanzará intentando dar a otro. A quien alcancen con el balón, se sentará, y únicamente podrá reincorporarse al juego cuando consiga coger la pelota de nuevo. Todos pueden coger el balón y lanzarlo.

### Actividad 2: Evaluación

Tras finalizar la sesión, los alumnos rellenarán un pequeño cuestionario desarrollado en el apartado IX “EVALUACIÓN” que puede encontrarse en el Anexo I.

### SESIÓN 3. OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.

Objetivo n°3: Entender y poner en práctica un estilo de vida activo.

**Tabla 4.** Programación de la tercera sesión. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Juego al aire libre	Búsqueda del tesoro.	40 minutos.
Evaluación de la sesión.	Cuestionario.	10 minutos.

Esta tercera sesión se centrará en hacer ver a los escolares que los juegos y actividades al aire libre siguen siendo entretenidas, en el contexto de una generación marcada por el uso excesivo de pantallas y nuevas tecnologías.

#### Actividad 1: Búsqueda del tesoro.

Esta última sesión, empezará con una actividad lúdica llamada “Búsqueda del tesoro”. Se llevará a cabo en el entorno natural del colegio, aprovechando todo el terreno que tiene. Todos los alumnos de la clase deberán ir resolviendo acertijos, en forma de pistas que irán encontrando escritas en papeles en los diferentes lugares del centro que se indican. La responsable de la actividad les acompañará en la búsqueda, y una vez alcancen los objetivos que se van marcando, les leerá la siguiente pista.

A lo largo del camino podrán ir recolectando diferentes tipos de materiales como hojas, para realizar después una manualidad con ellos.

La primera pista se les dará en clase, y las demás las irán encontrando a medida que avancen.

Primera pista: “La tierra es mi alimento y el agua mi sustento. Aquí las verduras crecen y los conejos aparecen, se intentan colar para venir a merendar. Lechugas, tomates o zanahorias, muchas verduras hago crecer para que todos las puedan comer”. Les llevará al huerto escolar, donde encontrarán la segunda.

Segunda pista: *“Arriba y abajo siempre voy, sin caminar, correr ni trotar. Sobre mí cosas suben y bajan, la puerta de entrada del pabellón de primaria alcanzan”*. Les llevará a la rampa de entrada al pabellón de primaria.

Debajo de la rampa encontrarán un papel, esta vez será una prueba que deberán llevar a cabo para conseguir la siguiente pista: *“Si el juego queréis continuar, una prueba debéis superar, la rampa a la pata coja tendréis que subir”*. Una vez la finalicen, seguirán con el siguiente acertijo.

Tercera pista: *“Lluevo sin parar, nunca me canso. Siempre refresco, a pájaros, niños y a todo el que esté sediento”*. Les conducirá hasta la fuente del patio, donde descubrirán la cuarta.

Cuarta pista: *“Grande y fuerte, siempre estoy abierta para que la pelota entre y se quede en mi red. Un papel importante tengo, definiendo y no fallo.”* La encontrarán en la portería del campo de fútbol sala.

Una vez allí, tendrán que superar una prueba: *“La siguiente pista tiene una condición, tenéis que meter un gol, todos sin excepción.”* Se colocarán en dos filas y todos tendrán que marcar un gol en la portería, entonces se les leerá la siguiente pista.

Quinta pista: *“Soy un lugar seguro para dejar tu vehículo. No hablo del coche, dos ruedas tengo y sin motor avanzo, con tus pies me muevo, a todas partes llego. Por el campo o la ciudad, libre y sin cansarme, incluso derrapo. Aquí me puedes estacionar, sin problema del que te tengas que preocupar”*. La respuesta al acertijo es el parking para bicicletas. Una vez allí, seguirán con la sexta adivinanza.

Sexta pista: *“Recta y lisa es mi superficie, donde la pelota rebota y el juego sigue, entre dos aros, los jugadores buscan encestar, con habilidad y destreza, a la victoria llegar”.* La respuesta es el campo de baloncesto. Una vez aquí, encontrarán la última pista del juego.

Séptima pista: *“Muchos jugamos aquí, sobre todo cuando llueve, en este sitio nos refugiarnos. Dos alturas, y muchas puertas. ¿Sabes en qué lugar nos encontramos?”.* La solución es el patio cubierto.

Allí encontrarán el tesoro, una bolsa llena de plátanos para almorzar, y de paso aprenderán todos juntos a pelarlos.

### Actividad 2: Evaluación

Tras finalizar la sesión, los alumnos rellenarán un pequeño cuestionario desarrollado en el apartado IX “EVALUACIÓN” que puede encontrarse en el Anexo I.

## **7. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS.**

Este Programa de Educación para la Salud del Colegio Ave María, podría llevarse a cabo en otros cursos, así como en otros colegios de la región, adaptando las actividades al entorno.

Desde Atención Primaria también se podría desarrollar, anunciando el programa mediante carteles en el Centro de Salud e informando a los pacientes que acuden a consulta de su existencia y la posibilidad de participar en él, con el fin de prevenir la obesidad infantil y la promoción de buenos hábitos alimentarios.

## **8. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.**

El programa está dividido en 3 sesiones que se llevarán a cabo la segunda semana de septiembre de 2023.

El primer paso es ponerse en contacto con la directiva del Colegio Ave María para transmitirles la información sobre el programa y preguntar por la posibilidad de desarrollarlo en el centro.

Una vez aprobado, se pasará a informar a los profesores, y después serán ellos quienes se encarguen de informar a los alumnos y a sus respectivos padres/tutores de la actividad. Se concertarán aulas y horarios para las sesiones con los docentes, y los días escogidos serán lunes, miércoles y viernes. Cada sesión tendrá una duración aproximada de una hora, y se llevará a cabo dos veces (ambas el mismo día, pero en diferente franja horaria), ya que, como se nombró anteriormente, contamos con dos grupos de alumnos (A y B).

A continuación, se puede ver el cronograma con las distintas sesiones.

**Tabla 5.** *Cronograma de las sesiones.* Fuente: Elaboración propia.

<b>SESIÓN</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>04/09/2023</b>	<b>06/09/2023</b>	<b>08/09/2023</b>
<b>Sesión 1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	1h5min			
<b>Sesión 2 ACTIVIDAD FÍSICA</b>	50min			
<b>Sesión 3 OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE</b>	50min			

## **9. EVALUACIÓN**

Se evaluarán 2 aspectos del programa, por un lado el proceso, y por otro, los resultados.

### **Evaluación de resultados.**

Para la evaluación de los resultados, utilizaremos los datos obtenidos por medio de los padres de los alumnos sobre percentiles de peso y talla, realización de ejercicio físico y hábitos alimentarios. 3 meses después volveremos a pedirselos de forma que podemos estudiarlos en busca de diferencias.

### **Evaluación del proceso.**

Para evaluar el proceso se proporcionará al alumnado una encuesta muy sencilla después de cada sesión (Anexo I) en la que serán ellos mismos quienes lo evalúen. Constará de 5 preguntas con 3 opciones de respuesta (cara sonriente, neutral o triste). Tendrán que señalar del 1 al 3 su grado de acuerdo o desacuerdo con lo planteado en la pregunta. Siendo la puntuación 1 (cara triste) la más baja y 3 (cara sonriente) la más alta, el punto intermedio será el 2 (cara neutral). Después se hará la media de todas las encuestas y se obtendrá una puntuación total. La puntuación más alta que se puede obtener es de 15 puntos, y se considerará que el Programa de Educación para la Salud habrá resultado eficaz si se obtienen al menos 11.25 puntos de media en cada sesión.

## **10.REGISTROS**

La coordinadora, que es la estudiante de Enfermería, realizará una memoria del programa de EpS, de forma que queden registradas todas las actividades y recursos empleados. También plasmará otros datos reseñables como aspectos satisfactorios, errores encontrados (junto con sus posibles causas y alternativas de mejora), objetivos cumplidos, limitaciones y fortalezas, o incluso posibles problemas que hayan podido surgir llevándolo a cabo y cómo se solucionaron.

Gracias a esta memoria, la planificación de futuros programas y proyectos puede verse altamente beneficiados, mejorando su eficacia.

## **11. BIBLIOGRAFÍA**

1. Martínez Álvarez JR, et Al. Obesidad infantil en España. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet] 2013 [Consultado 2022]; 33(2):80-88. Disponible en: <https://www.fundacionsaborysalud.com/web/portal/images/documentacion/OBESIDAD-INFANTIL.pdf>
2. Muñoz Hernández A. Proyecto educativo para la prevención de la obesidad infantil en el ámbito escolar en niños de 7 a 9 años y la importancia de adquirir hábitos saludables: Trabajo fin de grado. Escuela de Enfermería y Fisioterapia, Universidad Pontificia de Comillas. 2021 [Consultado 2022]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/65416/PFG001378.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. González García CJ. Herencia alimentaria: Promoción de hábitos saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños. ReiDoCrea [Internet] 2018 [Consultado 2022]; 4: 28-34. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/34889/ReiDoCrea-Vol.4-Art.6-Gonzalez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Petrova Sopova T et Al. Estudio de prevalencia de exceso de peso en escolares de primaria de once colegios de cuatro distritos del Sur de Madrid. XIV Congreso Iberoamericano de nutrición y salud pública [Internet]. 2022 [Consultado 2023]. Disponible en: <https://www.senc2022segovia.com/doc/P-04%20WEB.pdf>
5. García Solano M et Al. Situación ponderal de la población escolar de 6 a 9 años en España: resultados del estudio ALANDINO 2019. Nutrición Hospitalaria [Internet] 2021 [Consultado 2022]; 38(5). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000600008#:~:text=Resultados%3A,aumentando%20ambos%20con%20la%20edad.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000600008#:~:text=Resultados%3A,aumentando%20ambos%20con%20la%20edad.)
6. González García S. Obesidad Infantil: una aproximación en la Educación Primaria de Valladolid: Trabajo fin de grado. Facultad de Enfermería, Universidad de Valladolid. 2018 [Consultado 2023]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/30402/TFG-H1205.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Yáñez Ortega J.L. et Al. Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil. Estudio de una cohorte en Castilla y León, España. Endocrinología, diabetes y nutrición. [Internet] 2019 [consultado 2023]; 66(3): 173-180. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/profesionales/es/centinelas/publicaciones-colaboraciones-red-centinela-sanitaria-castil.ficheros/1313252-Prevalencia%20de%20sobrepeso%20y%20obesidad%20infantil.%20Estudio%20de%20una%20cohorte%20en%20Castilla%20y%20León.pdf>
8. Vega Fernández A. Obesidad, importancia de la adopción de hábitos saludables desde la niñez. Trabajo fin de Grado. [internet]. Departamento de Enfermería Universidad de Cantabria. 2014 [consultado 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5109/VegaFernandezA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. López-Sobaler A.M et Al. Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2021 [consultado 2023]; 38 (2). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38nspe2/0212-1611-nh-38-spe2-27.pdf>
10. Martínez Tamayo I et Al. Impacto psicológico de la obesidad en niños y adolescentes vistos desde la universidad, las instituciones de salud y la familia. RILCO. [Internet] 2020 [Consultado 2023]; 8:9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7802297>
11. Rojas Mora E.J et Al. Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. Revista médica Sinergia. [Internet]. 2020 [consultado 2023]; 5 (6). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2020/rms206b.pdf>
12. López Matheu C. et Al. El papel de los enfermeros escolares. Rol Enferm. Universidad de Barcelona. [Internet]. 2017 [consultado 2023]; 40 (2): 102-109. Disponible en: [http://acise.cat/wp-content/uploads/2017/03/22\\_Elpapel.pdf](http://acise.cat/wp-content/uploads/2017/03/22_Elpapel.pdf)

13. De Bont J, León Muñoz L.M et al. Prevalencia e incidencia de sobrepeso y obesidad en 2,5 millones de niños y adolescentes en España. Revista Española de Cardiología. España. [Internet]. 2022 [consultado 2023]; 75 (4): 300-307. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1885585721002164?via%3Dihub>
14. Colegio Ave María de Valladolid. [Internet]. Actualizado 2023 [Consultado 2023]. Disponible en: <https://www.avemariavalladolid.es>
15. Ayuntamiento de Valladolid. Cifras de población [Internet] Valladolid. ; 2023 [consultado 2023]. Disponible en: <https://www.valladolid.es/es/temas/hacemos/open-data-datos-abiertos/catalogo-datos/informacion-estadistica-ciudad/poblacion/cifras-poblacion>

## 12. ANEXOS.

### ANEXO I. Cuestionario de evaluación del proceso de cada sesión.

**Tabla 6.** Cuestionario de evaluación de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.

			
¿Has aprendido cosas nuevas?			
¿Te ha gustado la sesión?			
¿Vas a intentar hacer las cosas que hemos explicado?			
¿Te lo has pasado bien?			
¿Quieres hacer más actividades como esta?			