



Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid

UVa

Curso 2023-2024
Trabajo de Fin de Grado

**DISEÑO DE PROGRAMA DE
EDUCACIÓN PARA LA SALUD:
FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO EN
LA INFANCIA.**

Edmundo Matía Marqués

Tutor/a: María José Cao Torija

RESUMEN

La realización de actividad física en la población infantil en los últimos años ha disminuido notablemente, siendo uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes en el mundo.

Por lo tanto, tener un estilo de vida sedentario puede ser el desencadenante de desarrollar problemas de salud muy graves, como puede ser la obesidad infantil, enfermedades metabólicas o enfermedades cardiovasculares, entre muchas otras.

Aparte de los múltiples beneficios físicos que el ejercicio físico aporta, cabe destacar también los efectos beneficiosos que puede aportar en el ámbito de la salud mental y de la vida social de los niños. Actuando como medio educacional y formativo y ayudando a desarrollar una buena integración social.

Uno de los factores claves del aumento de la inactividad física en esta edad, es el auge de las nuevas tecnologías, ocupando gran parte del tiempo de ocio de los más pequeños.

Teniendo en cuenta, que la edad escolar es un momento perfecto para adquirir unos hábitos de vida saludables, se ha considerado de gran importancia desarrollar un Programa de Educación para la Salud, con el fin de aumentar el tiempo dedicado a realizar ejercicio físico en los niños.

La población diana de este programa serán 75 alumnos de segundo curso de educación primaria del Colegio San José de Valladolid, los cuales participarán en tres distintas sesiones que formarán el total del programa. Tras la intervención se espera que adquieran un estilo de vida más saludable, donde el ejercicio físico forme parte de sus vidas.

Palabras clave: Ejercicio físico, actividad física, población infantil, educación para la salud, enfermería.

ABSTRACT

The engagement in physical activity among children has significantly decreased in recent years, becoming one of the most important risk factors for mortality worldwide.

Therefore, leading a sedentary lifestyle can trigger the development of serious health problems, such as childhood obesity, cardiometabolic diseases, or cardiovascular diseases, among many others.

Besides the numerous physical benefits that physical exercise provides, it is also important to highlight the beneficial effects it can have on children's mental health and social life. It acts as an educational and formative medium, helping to develop good social integration.

One of the key factors in the increase in physical inactivity at this age is the rise of new technologies, which occupy much of children's leisure time.

Considering that the school age is a perfect time to acquire healthy lifestyle habits, it has been deemed of great importance to develop a Health Education Program to increase the time children spend engaging in physical exercise.

The target population of this program will be 75 second-grade students from San José School in Valladolid, who will participate in three different sessions that will make up the entire program. Following the intervention, it is expected that they will adopt a healthier lifestyle where physical exercise becomes a part of their lives.

Key words: Physical exercise, physical activity, child population, health education, nursing.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.....	1
2. DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	2
3.DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA	6
4. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA.....	7
5. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.....	8
6. SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA.....	9
7. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS.....	18
8. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA	19
9. EVALUACIÓN	20
10. REGISTROS.....	21
11. CONCLUSIONES	22
12. BIBLIOGRAFÍA.....	23
ANEXOS.	26
ANEXO I. Cuestionario PAQ-C.....	26
ANEXO II. Cuestionario de evaluación de la sesión.	30
ANEXO III. Juego de la rayuela.....	30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: Elaboración propia.	1
Tabla 2. Programación de la primera sesión. Fuente: elaboración propia.	10
Tabla 3. Actividad “¿Qué crees que es esto?”. Fuente: Elaboración propia.	11
Tabla 4. Programación de la segunda sesión. Fuente: Elaboración propia.	12
Tabla 5. Programación de la tercera sesión. Fuente: Elaboración propia.	15
Tabla 6. Cronograma de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.	19
Tabla 7. Cuestionario de evaluación de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cuestionario PAQ-C.	29
Figura 2. Juego de la rayuela.	30

ABREVIATURAS

OMS: Organización Mundial de la Salud

ENSE: Encuesta Nacional de Salud de España

HDL: Lipoproteínas de Alta Densidad

1. DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

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

TÍTULO	Programa de Educación para la Salud: Fomento del ejercicio físico en la infancia.
LUGAR DE APLICACIÓN	Colegio San José de Valladolid.
ENTORNO	Centro de Valladolid.
POBLACIÓN DIANA	75 alumnos de 2º de educación primaria, de dicho colegio.
RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	<p>Recursos humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">- 75 alumnos de 2º curso de Educación Primaria.- Un estudiante de 4º curso de Enfermería.- Un docente del control por clase, preferiblemente el tutor de cada aula. <p>Recursos materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">- Un aula escolar con mesas, sillas y al menos una pizarra digital o tradicional.- Hojas de papel y bolígrafos.- Tizas.- Sacos.- Cuerdas.- Petos.- Conos.- 2 balones de baloncesto, 2 balones de fútbol, 6 balones de voleibol y 6 balones de balonmano.
TIEMPO DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA	La duración del programa será de tres sesiones, distribuidas en tres semanas consecutivas, una cada semana.

2. DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El cuerpo humano está diseñado para moverse, teniendo la necesidad de producir ese movimiento de forma recurrente. Sin embargo, aun teniendo esa necesidad, la realización de actividades física en la población ha disminuido, especialmente en la población infantil. (1)

Es de vital importancia destacar la diferencia entre los conceptos de actividad física y de ejercicio físico. Conocemos el término de actividad física como el de “cualquier movimiento corporal que requiera de la activación de los músculos esqueléticos y su respectivo gasto calórico”. En consecuencia, dentro de este concepto se incluye todo movimiento que una persona realiza a lo largo del día, como puede ser desplazarse al trabajo o al colegio. (2)

Por otro lado, el ejercicio físico se define como “una subcategoría de actividad física que ha sido programada, es estructurada y repetitiva, y responde a un fin, en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física”. Por lo cual, es actividad física que se decide realizar de forma deliberada y en el tiempo de ocio personal. Dentro del ejercicio físico, nos encontramos el concepto de deporte el cual se define como “una diversidad de actividades realizadas con arreglo a unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo”. (3)

La infancia es el mejor momento para adquirir una serie de hábitos beneficiosos para la salud, logrando así un estilo de vida saludable. La adquisición de estos buenos hábitos, tendrán una gran repercusión en posteriores etapas de la vida, como la etapa adulta o la senectud. Tanto la escuela, donde pasan gran parte de las horas del día, como el ambiente familiar son los lugares principales para que un niño logre un estilo de vida saludable, debido a que los padres o las personas a cargo, son las que determinan a que ambientes sociales puede tener acceso dicho niño. (4)

En lo que a niños y adolescentes de entre 5-17 años refiere, la OMS recomienda: realizar una media de 60 minutos al día de actividad física moderada e intensa, principalmente aeróbica, practicar un mínimo de tres días a la semana actividad aeróbica intensa, como las cuales fortalecen tanto músculos como huesos, por

último, se recomienda reducir al máximo posible las actividades sedentarias, destacando las que requieran de pasar tiempo frente a una pantalla. (2)

Estudios como el de Bornstein et al. en 2011, reflejan que la población infantil en la actualidad no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física recomendada en estas edades. (5) En lo que a España se refiere se estima que la cantidad de horas dedicadas a la actividad física en la infancia ha decaído en los últimos años. Un estudio realizado en 2017, a 306 niños de 7 años en la Comunidad de Aragón, revela que únicamente el 72% de los niños y el 41% de las niñas cumplía con las recomendaciones de la OMS en cuanto al número de horas que deben emplear en realizar actividades físicas. (6)

En la actualidad el sedentarismo, es el concepto el cual se define como “aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía”, es uno de los factores de riesgo de mortalidad con más repercusión del mundo (afectando al 6% de las muertes mundiales). Siendo superado únicamente por la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y la diabetes mellitus (6%). Debido a esto, la inactividad física tiene una repercusión significativa en el número de enfermedades no transmisibles y en el concepto de salud a nivel global. (7) (8)

Uno de los principales factores que desencadena el sedentarismo palpable en la población infantil, es el auge de las nuevas tecnologías, las cuales se han convertido en una de las opciones más comunes para emplear el tiempo de ocio en estos rangos de edad. Un estudio del 2017 del Ministerio de Sanidad de España a través de la ENSE, concluye que en entre los 5 y los 9 años, el 76,1% de los niños pasan una o más horas frente a una pantalla de lunes a viernes, sin embargo, el fin de semana esta cifra aumenta hasta el 87,6%. También destaca la disminución de horas de sueño en la población de 0 a 14 años, la cual se había mantenido estable durante toda la serie histórica, reduciéndose en 20 minutos desde 2001 hasta 2017. (9)

Otros de los motivos por los cuales la población infantil no cumple con la actividad física necesaria son: la falta de tiempo, problemas económicos, falta de confianza o falta de gusto o interés. Los padres y madres señalan como principal motivo la falta de tiempo, tanto de los niños, como la suya propia. (5)

El sedentarismo o la falta de actividad física suficiente, pueden ser el desencadenante de problemas de salud muy graves, como la obesidad entre muchos otros. La obesidad infantil actualmente es considerada uno de los mayores problemas de salud a nivel mundial, debido a su gran prevalencia se la cataloga como una de las grandes epidemias del siglo XXI. (10) La OMS calcula que, en 2022 el 19% de las niñas y el 21% de los niños padecen sobrepeso y el 8% de los niños obesos. Esto supone un drástico aumento basándonos en las cifras de 1990, en las cuales solo el 8% de los niños sufrían sobrepeso y el 2% obesidad. (11)

De la misma manera, el sedentarismo es una de las causas principales de enfermedades metabólicas, la diabetes es uno de los ejemplos, aumentando un 112% las posibilidades de padecer diabetes tipo 2. También destacan enfermedades cardiovasculares, como son la hipertensión o la hipercolesterolemia. El riesgo de sufrir cáncer también está asociado con la falta de actividad física y con el exceso de tiempo en sedestación, en concreto el cáncer de endometrio, el cáncer de colon, el cáncer de mama o el cáncer de próstata. (12)

Sin embargo, los efectos beneficiosos que el ejercicio físico tiene en la salud son múltiples. En primer lugar, actúa sobre la composición corporal, habiendo un mayor gasto calórico diario, se disminuye el tejido adiposo y el riesgo de obesidad, a la par que se consigue un aumento de la masa muscular. La condición física es otro de los aspectos en los que más influye, mejorando los reflejos, la agilidad, la velocidad y la resistencia. También ayuda al control del apetito y a la producción hormonal. Aumento de la densidad mineral ósea y la masa ósea, con el consecuente descenso del riesgo de padecer osteoporosis. Su efecto en el aspecto vascular también es muy beneficioso, disminuyendo los triglicéridos y aumentando el colesterol HDL. (13)

Cabe destacar el gran impacto que el ejercicio físico tiene en la salud mental y en la vida social de los niños. El ejercicio físico actúa como medio educacional y formativo, requiere la participación tanto de sistema motor como de la inteligencia, ayudando a aumentar cualidades de los niños como la cooperación la lealtad, la resolución o la determinación, valores necesarios para poder desarrollar una buena integración social. Estudios afirman, que la actividad física

intensa aumenta la capacidad de concentración de ciertos neurotransmisores, modulando procesos cognitivos como la consolidación de la memoria, asociándose de esta manera con logros académicos positivos. También se ha demostrado que el ejercicio físico favorece el estado anímico y la autoestima, reduciendo así enfermedades como la depresión o la ansiedad. (13) (14)

Por último, es importante destacar que el papel educador es una de las competencias de la enfermera. Por lo tanto, es necesario fomentar hábitos saludables y proporcionar información para la Educación para la Salud a los niños, los cuales ven a la enfermera como una profesional de referencia. Por todo ello, es necesario que las enfermeras se ocupen de la Educación para la Salud a edades tempranas, consiguiendo así incorporar hábitos saludables con más facilidad, que tendrán efectos beneficiosos para la actualidad y el futuro de los niños. (15)

3.DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA

El grupo de incidencia crítica está compuesto por niños y niñas de 7 y 8 años, lo que, en el sistema educativo de España, equivale al segundo curso de educación primaria. En este rango de edad, en 2017 una Encuesta Nacional de Salud en España, determina que el 17,4% de las niñas y el 10,8% de los niños ocupa el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria. (9)

Según el Instituto Nacional de España en el 2022 (último año del que hay registros) hay 894.725 niños de entre 7 y 8 años en todo el territorio nacional. Cabe destacar que, en el caso de España, a estas edades los niños deben estar escolarizados de manera obligatoria. (16)

La infancia es la etapa idónea para adquirir hábitos de vida saludables, debido a que los niños a partir de los cinco años tienen la capacidad de realizar actos teniendo en cuenta las posibles consecuencias de estos. También destaca su desarrollo cognitivo en cuanto al aumento de memoria o a la capacidad de atención. (17)

Además, el desarrollo que experimentan a nivel psico motriz es muy notable en estos rangos de edad, haciendo que puedan realizar una mayor variedad de ejercicio físico o deportes.

Por todo ello se ha seleccionado este grupo de incidencia crítica para realizar el Programa de Educación para la Salud, creyendo por lo tanto que este rango de edad es el idóneo para que las actuaciones llevadas a cabo a lo largo del programa sean efectivas.

4. ANALÍISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA

La población diana escogida, serán 75 niños y niñas del Colegio San José de Valladolid de las tres clases que componen el segundo curso de educación primaria de este colegio.

El colegio San José de Valladolid, es un colegio perteneciente a la congregación Jesuita, es un colegio católico y de tipo concertado-privado. Abarca el periodo de formación y enseñanza desde los 0 hasta los 18 años, teniendo un total de 1248 alumnos. El principal objetivo de este colegio es formar a un alumnado consciente, competente, comprometido y compasivo. (18)

Está situado en la Plaza de Santa Cruz de Valladolid, mismo sitio en que ha estado desde su apertura en el año 1881, donde también se ubica el Colegio Jesús y María. Por lo tanto, se encuentra ubicado en la zona centro de Valladolid, en concreto en el Distrito 7 de Valladolid, zona que se ha mantenido prácticamente constante en cuanto a la cantidad de población en los últimos años. (19)

A pesar de su ubicación al Colegio San José acuden niños que residen en cualquier barrio de Valladolid. Generalmente las familias tienen un nivel adquisitivo medio-alto, donde al menos uno de los dos progenitores se encuentra activo laboralmente.

5. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Objetivo general:

- Contribuir a lograr los requerimientos mínimos de actividad física recomendados por la OMS.

Objetivos específicos:

- **Al finalizar el Programa los niños serán capaces de:**
 1. Diferenciar entre actividad física y ejercicio físico.
 2. Introducir la práctica de ejercicio físico en su hábito.

6. SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA

Para el desarrollo de este Programa de Educación para la Salud, se realizará una serie de actividades distribuidas en diferentes sesiones con el objetivo de que los niños al finalizar todas las sesiones sean capaces de completar los objetivos previamente descritos.

La metodología educativa escogida será directa, presencial y participativa. El programa constará de un total de tres sesiones, en las que se explicarán conceptos básicos y los beneficios que tiene el ejercicio físico en la vida diaria, además la mayor parte del tiempo de las sesiones se empleará en realizar ejercicio físico usando distintos juegos.

La duración aproximada de cada sesión será de unos 60 minutos, se utilizará una de las dos horas semanales de la asignatura de Educación Física para cada sesión, por lo tanto, se realizará una sesión cada semana durante tres semanas consecutivas.

Para dividir los 75 alumnos en grupos más pequeños, nos basaremos en la propia división realizada por el colegio en tres distintas clases: A, B y C. Cada clase cuenta con 25 alumnos, por lo que será necesario realizar cada sesión un total de tres veces, una para cada clase.

1ª SESIÓN – PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y DIFERENCIACIÓN DE CONCEPTOS.

Objetivo nº1: Diferenciar entre actividad física y ejercicio físico.

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

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Realización del cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)	Cuestionario.	10 minutos.
Presentación del programa.	Exposición oral.	10 minutos.
Diferenciar entre actividad física y ejercicio físico.	Actividad “¿Qué crees que es esto?”.	15 minutos.
Promover hábitos de vida activos.	Actividad “¿Tú qué harías?”.	15 minutos.
Evaluación.	Cuestionario.	5 minutos.

En esta primera sesión, explicaremos brevemente en que consiste el programa que vamos a llevar a cabo. Además, se enseñará a los niños cual es la diferencia entre actividad física y ejercicio físico, por qué hay que tener un estilo de vida activo y cómo podemos conseguirlo, modificando algunas de nuestras acciones del día a día.

Actividad 1. Realización del cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C).

Antes de comenzar con el propio programa en sí, los niños realizarán un cuestionario sobre la cantidad de actividad ejercicio físico que han realizado durante la última semana, el cual repetirán en un futuro y servirá para comparar los datos obtenidos y para comprobar la efectividad del programa. Por lo tanto, se le dará una hoja a cada niño para que rellene dicho formulario. El cual puede encontrarse en el Anexo I. (20)

Actividad 2. Presentación del programa.

El responsable del programa, en este caso el estudiante de Enfermería, explicará a los niños en que consiste el programa, por qué se ha decidido llevar a cabo y los objetivos que tiene.

Actividad 3. ¿Qué crees que es esto?

Para realizar esta actividad, se dividirá la clase en cinco grupos que constarán de cinco personas cada grupo. Dentro de cada grupo habrá un “Capitán” el cual se encargará de escribir en el papel las respuestas consensuadas por todos los miembros del grupo y salir a la pizarra a escribir sus respuestas.

El responsable, escribirá al comienzo una serie de acciones y los niños deberán clasificar dichas acciones en actividad física o ejercicio físico, las acciones son: jugar con la comba, correr a por el autobús, subir las escaleras en el colegio, jugar a fútbol en el recreo, hacer una ruta en bicicleta, ir andando al colegio, salir a correr, jugar al pilla-pilla, ayudar en las tareas del hogar y sacar a pasear al perro.

Los grupos tendrán cinco minutos para consensuar sus respuestas y posteriormente los capitanes de cada grupo saldrán a la pizarra, donde irán poniendo de uno en uno sus respuestas hasta completar la tabla. La tabla deberá quedar de la siguiente manera:

Tabla 3. Actividad “¿Qué crees que es esto?”. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO
Correr a por el autobús.	Jugar a la comba.
Subir las escaleras en el colegio.	Jugar al fútbol en el recreo.
Ir andando al colegio.	Hacer una ruta en bicicleta.
Ayudar en las tareas del hogar.	Salir a correr.
Sacar a pasear al perro.	Jugar al pilla-pilla.

Actividad 4. ¿Tú qué harías?

En esta actividad se formularán una serie de preguntas. En los mismos grupos formados en la actividad anterior, cada grupo apuntará su respuesta en una hoja y levantará la mano para contestar, si un grupo falla habrá rebote para el siguiente grupo.

Las preguntas con respuestas de “sí” o “no” (excepto la última) serán las siguientes:

- ¿Es más saludable usar el ascensor o subir por las escaleras?
- ¿Ir andando al colegio está considerado como un ejercicio físico?
- ¿Usar todo tu tiempo libre en ver la televisión es saludable?
- ¿Es la obesidad un problema de salud que se puede evitar con la realización de ejercicio físico?
- ¿Crees que realizar ejercicio físico de manera regular aporta beneficios al nivel de la salud?
- ¿Cuánto tiempo de media debes realizar actividad física moderada al día como mínimo, 15-30min, 30-45min, 55-65 min o 75-90min?

Actividad 5. Evaluación del proceso.

Al finalizar la sesión, rellenarán un cuestionario para valorar como les ha parecido la sesión. Puede encontrarse en el Anexo II.

2ª SESIÓN – REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

Objetivo nº2: Introducir la práctica de ejercicio físico en su hábito.

Tabla 4. Programación de la segunda sesión. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Realización de ejercicio físico, basándonos en juegos tradicionales.	Actividad “¡Los juegos de toda la vida!”.	50 minutos.
Evaluación.	Cuestionario.	5 minutos.

En esta sesión realizaremos ejercicio físico, dando ejemplos de juegos con los cuales poder pasar el tiempo libre de una manera divertida y saludable al mismo tiempo.

Actividad 1. ¡Los juegos de toda la vida!

En primer lugar, se formarán cinco grupos de cinco integrantes y se les explicará brevemente los juegos por los que van a ir pasando. Los grupos irán pasando por todos los juegos empezando cada uno por un juego distinto, ya que en la primera parte de la sesión hay cinco juegos, el tiempo que estarán en cada juego será de cinco minutos. Cuando pase el tiempo avanzarán al siguiente juego.

Estaciones:

- **Rayuela:** Para empezar a jugar se habrá plasmado previamente en el suelo con una tiza un diagrama compuesto por diez cuadros como podemos observar en el Anexo III. Los niños deben lanzar una piedra en uno de los números e ir saltando a la pata coja o a dos piernas dependiendo donde se encuentre, debe evitar pisar la casilla donde se encuentra la piedra y tampoco pisar las líneas, manteniendo el equilibrio y la precisión.

- **Carrera de sacos:** Los niños se colocarán un saco donde meterán ambas piernas, una vez estén preparados deberán situarse todos en la fila de salida para dar comienzo a la carrera cuando se dé la señal. Una vez dada la señal, los niños empezarán a saltar con el objetivo de ser el primero en llegar a la línea de meta.

- **Saltar a la comba:** De cada grupo de cinco, dos se encargarán de dar vueltas a la cuerda, mientras el resto saltan, se irán intercambiando los roles. En este juego, dos personas voltean la cuerda de tal manera que pase por encima de la cabeza y por debajo de los pies de las personas que se encuentran en el medio, los cuales deberán aguantar el máximo tiempo posible saltando sin que la cuerda les golpee.

- **El juego de las sillas:** En este juego nos encontramos con una silla menos de los participantes que haya, en este caso al haber cinco niños empezaremos con cuatro sillas. Los niños darán vueltas alrededor de las sillas que se situarán en el medio, mientras suena una canción, cuando la canción paré de sonar deberán sentarse rápido en una silla, habiendo siempre un participante que no tiene silla y por lo tanto quedará descalificado. De tal manera en cada ronda se irá quitando una silla, hasta que solo queden los dos finalistas y una única silla.

- **Escondite inglés:** Mientras uno de los niños recita con los ojos cerrados y de cara a la pared la siguiente frase “Un, dos, tres, escondite inglés sin mover las manos ni los pies.”, el resto de los niños situados a una distancia de unos diez metros de dicha pared, deberán tratar de ir avanzando mientras el niño de la pared no les vea, hasta conseguir llegar a la pared. Si cuando el niño que pilla se gira encuentra a alguien moviéndose, esa persona quedará eliminada.

Una vez hayan pasados todos los grupos por los cinco juegos, se reagruparán para jugar a los dos últimos juegos todos juntos.

Captura la bandera: En este juego se dividirá la clase en dos equipos, para diferenciar bien los equipos los integrantes de uno de ellos se pondrán petos. Para delimitar el terreno de juego usaremos el campo de fútbol sala que hay en el polideportivo, por lo tanto, cada lado del campo será el terreno de un equipo y del otro.

Cada equipo contará con dos banderas, las cuales serán camisetas puestas encima de conos. El objetivo principal del juego es cruzar el campo contrario con el fin de robar la bandera del equipo rival y llevártela a tu campo, a la vez que defiendes tus propias banderas. Si al entrar al campo rival un adversario te toca irás a la “cárcel”, de donde únicamente podrás salir si un compañero logra librate tocándote la cabeza.

El juego finaliza cuando uno de los dos equipos consiga tener todas las banderas en su campo, las dos suyas y las dos del rival.

Juego de la cadena: Para finalizar la actividad, los alumnos jugarán al juego de la cadena. Al igual que le juego anterior el campo que delimite el terreno de juego será el campo de fútbol del polideportivo. En este juego no se harán equipos, ya que todos formarán parte de la misma partida. Se trata de un juego cooperativo, en el cual un niño al azar empezará siendo el que tiene que pillar al resto, una vez pille al primero estos dos formarán la primera cadena, por lo tanto, deberán de ir pillando a más niños para así ir formando una cadena más grande. Cuando la cadena llegue a seis miembros, se dividirá en dos cadenas de tres, por lo que se irán formando nuevas cadenas hasta que todos los niños hayan sido pillados y por lo tanto el juego finalicé.

Actividad 2. Evaluación del proceso.

Al finalizar la sesión, rellenarán un cuestionario para valorar como les ha parecido la sesión. Puede encontrarse en el Anexo II.

3ª SESIÓN – GYMKHANA DE EJERCICIO FÍSICO.

Objetivo nº2: Introducir la práctica de ejercicio físico en su hábito.

Tabla 5. Programación de la tercera sesión. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Realización de ejercicio físico introduciendo deportes.	Actividad “Gymkhana de deportes”.	60 minutos.
Evaluación.	Cuestionario.	5 minutos.

En esta sesión de nuevo los niños realizarán ejercicio físico, enseñándoles diferentes deportes, con los que puedan aficionarse y así practiquen los que más les gusten.

Actividad 1. Gymkhana de deportes.

Para llevar a cabo esta actividad, se dividirá la clase en dos, formando así dos grupos de doce personas más o menos. En esta actividad habrá un total de cuatro estaciones, donde se realizarán los siguientes deportes: baloncesto, fútbol sala, voleibol y balonmano. En cada estación estarán un total de quince minutos.

Baloncesto: Esta estación se llevará a cabo en uno de los campos exteriores de baloncesto. En los primeros cinco minutos jugarán al juego conocido como K.O., en donde todos los jugadores se colocan formando una fila desde el tiro libre, los dos primeros niños tendrán un balón. Si el primer jugador anota, recoge su balón, se lo pasa al primero que haya ubicado en la fila y se ubica al final de la fila. En caso de fallar, debe coger su propio rebote y seguir tirando a canasta hasta encestar. Una vez que el primer jugador ha lanzado, el siguiente jugador puede realizar su tiro. Si el segundo jugador anota antes que el primero, este último queda eliminado. Cuando un jugador queda eliminado se espera a que los dos siguientes tengan la pelota para reiniciar el juego. El juego finaliza cuando solo queden los dos últimos, los cuales harán una final donde ganará el primero en anotar tres veces desde el tiro libre.

Una vez finalizado el K.O., se harán dos equipos de aproximadamente seis niños en cada uno y jugarán un partido los diez minutos de tiempo restante.

Fútbol sala: Uno de los campos de fútbol sala del patio es donde se realizará esta estación. Para comenzar, de nuevo se volverá a hacer una división de tal forma que de los doce niños se formen dos equipos de seis. Los primeros cinco minutos cada equipo realizará un “rondo”, este juego consiste en hacer un círculo donde hay un jugador en el medio, el objetivo es ir dando pases sin que el jugador del medio robe el balón. Cuando el jugador del medio roba el balón, el que lo haya perdido le reemplazará en el medio del rondo.

Con los equipos formados previamente para el rondo, se realizará un partido los diez minutos restantes.

Voleibol: Esta estación se llevará a cabo en uno de los tres campos de voleibol disponibles en el polideportivo. Los cinco primeros minutos se explicará a los niños como se realiza un saque de voleibol y lo practicarán.

Los diez minutos restantes se emplearán en jugar un partido, haciendo dos equipos de seis.

Balonmano: La última estación se realizará en uno de los dos campos de fútbol sala/balonmano que hay en el patio. En primer lugar, los niños harán dos filas para completar un circuito que realizarán de dos en dos, donde deberán ir esquivando una serie de conos haciendo zigzags mientras botan el balón, al pasar los conos uno de los dos dejará el balón y continuarán dándose pases hasta llegar al área, donde finalmente uno de los dos lanzará a puerta dando el salto característico del lanzamiento de balonmano. Cada niño hará el circuito dos veces para que así todos puedan lanzar a puerta.

Una vez que todos hayan completado el circuito dos veces, se harán al igual que en las estaciones anteriores dos equipos de seis para jugar un partido de diez minutos.

Actividad 2. Evaluación del proceso.

Al finalizar la sesión, rellenarán un cuestionario para valorar como les ha parecido la sesión. Puede encontrarse en el Anexo II.

7. INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS

Al igual que este Programa de Educación para la Salud se ha llevado a cabo en escolares de 2º curso de educación primaria en el Colegio San José de Valladolid, se puede realizar en otros colegios y en otros cursos de edades similares a esta.

De la misma manera este programa se puede llevar a cabo para contribuir a lograr otros objetivos derivados de la adquisición de un estilo de vida saludable, como puede ser contribuir a luchar contra enfermedades como la obesidad infantil.

8. EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA

Para realizar el programa, en primer lugar, habrá que ponerse en contacto con la directiva del Colegio San José para solicitar la posibilidad de desarrollar el programa en su centro y hacer uso de sus instalaciones para poder llevarlo a cabo.

Una vez aprobado, será la directiva la encargada de avisar a los profesores responsables de este curso de la realización del programa. A su vez los profesores informarán a los escolares y a los padres de estos de que se va a hacer este programa.

El programa consta de tres sesiones con una duración aproximada de una hora. Al haber tres distintas clases en este curso, deberá repetirse cada sesión tres veces, una para la clase A, otra para la clase B y una última para la clase C, se realizarán el mismo día, pero en horas distintas. Las distintas sesiones tendrán lugar los viernes de tres semanas consecutivas del mes de septiembre de 2024.

El cronograma de las distintas sesiones (Las horas se determinarán una vez el horario de clases este hecho):

Tabla 6. Cronograma de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN	13/09/2024	20/09/2024	27/09/2024	17/12/2024	DURACIÓN
SESIÓN 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y DIFERENCIACIÓN DE CONCEPTOS.					55 minutos.
SESIÓN 2. REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.					55 minutos.
SESIÓN 3. GYMKHANA DE DEPORTES.					1 hora y 5 minutos.
CUESTIONARIO PAQ-C.					10 minutos.

9. EVALUACIÓN

Debido a que este trabajo es una planificación no se pueden dar unos resultados concretos pero la forma de evaluar será la siguiente. Por un lado, haremos la evaluación del proceso y, por otro lado, evaluaremos los resultados obtenidos del programa.

Evaluación de las sesiones

Al finalizar cada sesión los niños rellenarán un cuestionario que se puede encontrar en el Anexo 2. Los niños responderán a cinco preguntas pudiendo responder “No”, “Un poco” o “Sí”. La respuesta “No” suma 0 puntos, la respuesta “Un poco” suma 1 punto y por último la respuesta “Sí” suma 2 puntos, se hará una suma de las cinco preguntas pudiendo haber un resultado total de entre 0 y 10 puntos. Se hará una media de las respuestas de todos los niños por cada sesión y se considerará que el Programa de Educación para la salud es eficaz si la media total obtenida de las tres sesiones es superior a 7,5 puntos.

Evaluación de los resultados

Al comenzar la primera sesión todos los niños rellenarán el cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C), el cual se puede encontrar en el Anexo 1. Una vez hayan pasado tres meses de la finalización del programa, los tutores volverán a dar el cuestionario a los niños para que lo rellenen de nuevo, los tutores pasarán los nuevos resultados al encargado del programa, así se comprobará si el programa ha sido efectivo, se comparará los resultados obtenidos en la primera sesión con los nuevos.

Se considerará efectivo el programa si con los nuevos resultados, al menos el 70% de los niños cumple con los requerimientos mínimos de ejercicio físico de la OMS.

10. REGISTROS

Una vez terminado el programa de educación para la salud, el coordinador encargado del programa deberá hacer una memoria final.

Aparte de registrar todos los documentos utilizados para llevar a cabo el programa como es el cuestionario de actividad física en niños o el cuestionario de evaluación de las sesiones. Se señalará si se han conseguido completar los objetivos previamente descritos al comienzo del proyecto para ver si ha sido eficaz y si se han adquirido conocimientos y nuevas competencias. Por otro lado, necesitaremos registrar todos los inconvenientes con los que nos hemos encontrado como son los errores que han aparecido durante las sesiones, además de las limitaciones y las fortalezas.

Con toda esta información, se podrá establecer futuros programas más efectivos, modificando los errores encontrados y estableciendo nuevos objetivos.

11. CONCLUSIONES

Todo lo anterior descrito y expuesto, indica la importancia que tiene la realización de ejercicio físico, especialmente en los rangos de edad en los cuales se ha llevado a cabo el programa, debido a la plasticidad que los niños poseen para adquirir hábitos saludables, los cuales perduran durante toda la vida, teniendo un impacto muy positivo en la actual y futura salud de los niños. Sin lugar a dudas, el juego es el método mas efectivo a estas edades para que los niños puedan adquirir estos buenos hábitos.

Además, es importante recalcar el papel fundamental que la enfermería tiene en el ámbito de la educación para la salud, pudiendo llevarla a cabo en programas como el descrito.

Por lo tanto, con este programa se espera contribuir notablemente en la salud de la población, con algo tan sencillo como puede ser realizar ejercicio físico y que tantos beneficios aporta.

12. BIBLIOGRAFÍA

1. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2011 [citado 30 de marzo de 2024];85(4):325-8. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf
2. World Health Organization. Actividad física [Internet]. 2022 [citado 1 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. World Health Organization. Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. 2021 [citado 1 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf
4. González García CJ; Villa Montes de Oca D. Herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños. ReiDoCrea Rev Electrónica Investig Docencia Creat [Internet]. 2015 [citado 1 de abril de 2024]; 4: 35-47. Disponible en:
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/34889/ReiDoCrea-Vol.4-Art.6-Gonzalez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Tellez Vasquez MH, Betancourt Ocampo D, Jaimes Reyes AL, Rubio Sosa HI, González González A. Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. MHSalud Rev En Cienc Mov Hum Salud [Internet]. 2021 [citado 1 de abril de 2024];18(2):1-14. Disponible en:
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/13818/22036>
6. Sánchez Ruiz-Cabello FJ, Campos Martínez AM, de la Vega de Carranza M, Cortés Rico O, Esparza Olcina MJ, Galbe Sánchez-Ventura J, *et al.* Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2024];21:279-91. Disponible en:
<https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v21n83/1139-7632-pap-21-83-279.pdf>
7. Bonilla Arena E, Sáez Torralba ME. Beneficios del ejercicio físico en el adulto. RqR Enferm Comunitaria [Internet]. 2014 [citado 1 de abril de 2024];

2(4):21-30. Disponible en: [file:///C:/Users/edmun/Downloads/Dialnet-BeneficiosDelEjercicioFisicoEnElAdulto-5041624%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/edmun/Downloads/Dialnet-BeneficiosDelEjercicioFisicoEnElAdulto-5041624%20(4).pdf)

8. Ministerio de Sanidad. ¿Qué es el sedentarismo? [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>

9. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos #2 – Actividad física, descanso y ocio [Internet]. 2019 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/va/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ACTIVIDAD_FISICA.pdf

10. Villegas-Balderrama CV, Villegas-Balderrama KJ, Hernández-Torres RP, Benítez Hernández ZP. Physical activity programs that include self-efficacy in school children with obesity: a systematic review. Nutr Hosp [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024]; 40(3):621-49. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/04261/show#>

11. World Health Organization. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2024 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>

12. Tello Molinos I. El sedentarismo e inactividad física como amenaza para la salud en la infancia; Una propuesta de intervención para su control y prevención basada en la evidencia científica [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024]; Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/66562>

13. Alvarez-Pitti J, Casajús Mallén JA, Leis Trabazo R, Lucía A, López de Lara D, Moreno Aznar LA, et al. Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. An Pediatría [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2024];92(3):173.e1-173.e8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320300321>

14. Guzmán Guzmán Ramiro E.. Sports Medical Assessment: Biopsychosocial Aspects related to Sports and Physical Activity in Children and Adolescents. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2010 [citado 2 de abril de 2024] ; 3(3): 192-200.

Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2010000300007&lng=en&nrm=iso&tlng=en

15. Mohammed Yasin H, Isla Pera P, López Matheu C, Juvé Udina ME. El papel de los enfermeros escolares. Rev ROL Enferm [Internet]. 2017 [citado 2 de abril de 2024];40(2):102-109. Disponible en: http://acise.cat/wp-content/uploads/2017/03/22_Elpapel.pdf

16. Instituto Nacional de Estadística. INEbase / Demografía y población / Cifras de población y Censos demográficos / Padrón. Población por municipios [Internet]. 2024 [citado 3 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/I0/&file=01003.px>

17. Sevilla Vera Y, Valles Casas M, Navarro Valdelvira MC, Fernández César R, Solano Pinto N. Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. Nutr Hosp [Internet]. 2021 [citado 4 de abril de 2024];38(6):1217-23. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03484/show>

18. Colegio San José. Presentación Colegio San José 2023 [Internet]. 2024 [citado 4 de abril de 2024]. Disponible en: <https://colegiosanjoseva.my.canva.site/colegiosanjosejesuitas>

19. Ayuntamiento de Valladolid. Cifras de población [Internet]. 2024 [citado 4 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.valladolid.es/es/temas/hacemos/open-data-datos-abiertos/catalogo-datos/informacion-estadistica-ciudad/poblacion/cifras-poblacion>

20. Fernández Chivite E. Propuesta de investigación para combatir el sedentarismo y proporcionar la actividad física en niños: los descansos activos [Internet]. 2023 [citado 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/66686/TFG-O-2340.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS.

ANEXO I. Cuestionario PAQ-C.

Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Quiero conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días. Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar chapadas, saltar la soga, correr, trepar y otras.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto **NO** es un examen
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es **MUY IMPORTANTE.**

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los **últimos 7 días**? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces lo has hecho? (Marca un solo recuadro por actividad)

Actividad	No	1-2	3-4	5-6	7 o MÁS
Saltar la soga					
Juegos (Ejem: Chapadas, escondidas) las					
Montar en bicicleta					
Caminata o paseo a pie					
Salir a correr al parque					
Natación					
Bailar/danza					
Gimnasia					
Fútbol					
Vóley					

Básquet					
Atletismo					
Artes Marciales					
Otros (menciona cuál):					

2. **En los últimos 7 días**, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Marca solo una respuesta)

- No hice/hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

3. **En los últimos 7 días** ¿qué hiciste durante el recreo? (Marca solo una respuesta)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. **En los últimos 7 días** ¿qué hiciste normalmente antes y después de comer? (Marca solo una respuesta)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. **En los últimos 7 días**, inmediatamente después del colegio, ¿cuántos días jugaste, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

Ninguna
 1 vez en la última semana
 2-3 veces en la última semana
 4 veces en la última semana
 5 veces o más en la última semana

6. **En los últimos 7 días**, ¿cuántos días entre las 6 p.m y 10 p.m jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

Ninguna
 1 vez en la última semana
 2-3 veces en la última semana
 4 veces en la última semana

7. **El último fin de semana**, ¿cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo? (Marca solo una respuesta)

Ninguna
 1 vez en la última semana
 2-3 veces en la última semana
 4 veces en la última semana
 5 veces o más en la última semana

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor **tu última semana**? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Marca solo una respuesta)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico o no hice

Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividad física en mi tiempo libre (por ejemplo: hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hace aeróbicos)

A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre

___ Frecuentemente (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

___ Muy frecuentemente (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para **cada día de la semana** (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad)

Días de la semana	Frecuencia				
	Ninguna	Poca	Regular	Frecuente	Muy frecuente
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿Estuviste enfermo(a) esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Sí No

Si la respuesta es sí, cuál fue el motivo:

Figura 1. Cuestionario PAQ-C. Fuente: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO Y PROMOCIONAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS: LOS DESCANSOS ACTIVOS.

ANEXO II. Cuestionario de evaluación de la sesión.

Tabla 7. Cuestionario de evaluación de las sesiones. Fuente: Elaboración propia.

	NO	UN POCO	SÍ
¿Te ha gustado la sesión?			
¿Has aprendido cosas nuevas?			
¿Vas a hacer las nuevas cosas que has aprendido?			
¿Crees que lo que te hemos explicado sirve para algo?			
¿Te lo has pasado bien?			

ANEXO III. Juego de la rayuela.



Figura 2. Juego de la rayuela. Fuente: Mundo Primaria