

Decálogo de hábitos saludables en Educación Física

Propuesta para fomentar hábitos saludables dentro del
centro educativo

**MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS. ESPECIALIDAD EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

RESUMEN

Con este estudio se pretende conocer y mejorar el nivel de motivación e implicación del alumnado en la práctica de hábitos saludables y de actividad física. Para ello, se diseñó una propuesta de decálogo de hábitos saludables aplicado a un grupo de 3º de E.S.O.

Dicha propuesta ha consistido en un reto, de una duración de 21 días, basado en el diseño de un decálogo que fue aplicado progresivamente, en donde, a cada semana, le fueron marcados unos objetivos pautados en el decálogo, hasta finalizar el reto.

El decálogo abordó aspectos relativos fundamentalmente a la alimentación, y otros como la hidratación, el descanso y actividad física con el objetivo de crear, conciencia y mejorar el estilo de vida del alumnado hacia hábitos más saludables.

Palabras clave: Hábitos saludables, Adolescentes, Decálogo de hábitos saludables, Reto saludable y Estrategias de intervención educativa.

ABSTRACT

This study aims to understand and improve the level of motivation and involvement of students in the practice of healthy habits and physical activity. This study was designed and applied a Decalogue of healthy contextualized the school day in a group of 3 ° ESO.

This challenge was based on the design of a decalogue that was applied progressively during 21 days. An issue was fixed in each week to complete it.

This study is about health food habits like for example eating fruit in the afternoon, a health breakfast or reducing the among of sugar into the food and others aspects like how many hours they sleep, how they waste their free-time or how they could improve their healthy style of life.

Key words: Healthy habits, Teenagers, Decalogue of healthy habits, Healthy challenge and Educacional intervention strategies.

ACRÓNIMOS

Por motivos de accesibilidad exponemos el siguiente listado de acrónimos con los términos empleados a lo largo del trabajo para que los lectores puedan leerlo correctamente.

AF.....	Actividad Física
BOC.....	Boletín Oficial de Canarias
EF	Educación Física
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
IES.....	Instituto de Educación Secundaria
IMC	Índice de masa corporal
LOE.....	Ley Orgánica de Educación
NAOS.....	Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad
OMS	Organización Mundial de la Salud
RAE.....	Real Academia Española
TFM.....	Trabajo fin de máster

ÍNDICE

1. Introducción y Justificación	5
2. Objetivos del trabajo	7
3. Fundamentación teórica	7
3.1. Hábitos saludables	8
3.2. Hábitos saludables en adolescentes.....	9
3.3. Los decálogos como estrategias para fomentar hábitos saludables en el centro.....	11
3.4. Antecedentes de decálogos de hábitos saludables	12
4. Método	14
4.1. Participantes	14
4.2. Proceso de la investigación	15
4.3. Material y contexto: Instrumentos de recogida de datos.....	16
5. Resultados	20
5.1. Resultados referidos al cuestionario inicial	20
5.2. Resultados referidos a la ficha de control de seguimiento.....	27
5.3. Resultados referidos a la plataforma educativa Google Classroom.....	28
5.4. Resultados referidos a la encuesta final	29
6. Discusión.....	31
7. Conclusiones	33
8. Limitaciones e Investigaciones Futuras	35
9. Referencias Bibliográficas	36
10. Anexos	
10.1. Anexo 1	39
10.2. Anexo 2	46
10.3. Anexo 3	48

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de fin de máster de *Formación de Profesorado de Secundaria de la especialidad de Educación Física* recoge una propuesta de decálogo de hábitos saludables. La idea surge ante la necesidad de reciclarnos respecto a rutinas o actividades saludables más motivantes y contextualizadas concretamente en adolescentes dentro del centro.

A continuación, se muestra el orden de estructuración del trabajo con los siguientes apartados:

En primer lugar la **Introducción**, donde se intenta por un lado, justificar el tema abordado y por otro, acercar al lector al objeto de estudio.

En el apartado segundo nos centraremos en los **Objetivos**, que indican los aspectos que se pretenden conseguir con el estudio del trabajo.

El tercer apartado lo compone la **Fundamentación teórica**, dividida a su vez en los siguientes sub-apartados: 1) hábitos saludables, 2) hábitos saludables en adolescentes, 3) los decálogos como estrategia para fomentar la práctica de hábitos saludables y por último, el apartado 4) antecedentes de decálogo de hábitos saludables, donde realizamos una revisión de estudios que guardan relación con el tema de nuestro trabajo.

En el capítulo cuatro exponemos la **Metodología implementada** en el estudio diferenciando tres aspectos: diseño, proceso de investigación y material y contexto: instrumentos para la valoración de la experiencia.

Posteriormente en el capítulo quinto, abordamos el **Análisis de los resultados** de nuestra investigación.

El capítulo sexto recoge las **Discusiones**, el séptimo las **Conclusiones** y el octavo, las **Limitaciones que hemos encontrado** y que se deberían tener en cuenta para futuras investigaciones.

Por último, para concluir, el apartado noveno donde se exponen las *Referencias bibliográficas* consultadas seguido del capítulo décimo, que contiene los *Anexos*.

JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, este estudio se justifica dentro del marco normativo del *Decreto 83/2016, de 4 de julio*, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 136, de 15 de julio de 2016); La salud y su tratamiento desde la práctica físico-motriz son contenidos del currículo, de modo que toda investigación y trabajo orientado a la mejora de estos aspectos ha de ser uno de nuestros deberes como docentes.

En referencia a todo lo señalado en el párrafo anterior, la elección de este tema me parece de vital importancia a la vez que interesante ya que trabajamos de cerca con el alumnado día tras día, pudiendo ofrecerles a nivel de área y de centro, hábitos que estimulen una vida más saludable, aprovechando la oportunidad de indagar en sus gustos, intereses, entorno y necesidades para crear y aplicar un decálogo saludable que ayude a mejorar todos aquellos aspectos que les acerquen a una vida activa, sacándole partido a los puntos fuertes y enfocando desde otra perspectiva aquellos menos favorables.

Respecto a la realización, el enfocarlo en el marco de centro, nace de la propuesta del centro y entre ellos de mi tutora de prácticas, ante la falta de aplicación de este tipo de estrategias como propuesta novedosa en los centros. En definitiva, para conocer qué factores contribuyen a no practicar hábitos saludables y cómo podemos aportar nuestro granito de arena para mejorar la calidad de vida del alumnado en el ámbito escolar.

En cuanto a la problemática actual y en los últimos años, al aumento de niños y niñas con sobrepeso debido a múltiples factores, entre ellos, la alimentación y el alto índice de sedentarismo, ha disparado las alertas y aumentado la preocupación social llegando a las esferas más altas como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unión Europea, que proponen y promueven recomendaciones acerca de la actividad física para paliar la creciente problemática (OMS, 2008). Si bien es cierto que las horas de práctica de Educación Física no son las deseadas, solicitando un aumento de estas en los últimos años, el centro educativo puede desarrollar una labor fundamental en aumentar los niveles de práctica de AF en los escolares

(Rué y Serrano, 2014). De la misma manera, en los últimos años se ha observado un incremento en la falta de participación de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en las clases de EF con el efecto negativo que eso conlleva, aumentando los índices de sedentarismo y también perjudicando el desarrollo normal de las sesiones de EF. (Rodríguez-Solano, 2003).

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Intentando dar respuesta al problema que nos planteamos, a continuación presentamos los objetivos de este trabajo:

1. Conocer la motivación y el nivel de implicación del alumnado frente a la práctica deportiva y hábitos saludables.

Tener noción de qué nivel de práctica saludable tiene el alumnado tanto a nivel físico-deportivo como alimenticio, al igual de cuáles son sus intereses y contextos dentro de la misma, nos ayudará a centrarnos al objeto de estudio y a establecer un punto de partida.

2. Diseñar una propuesta de decálogo de hábitos saludables para adolescentes adaptado al centro.

Del objetivo anterior nace la propuesta de Decálogo Saludable, segundo objetivo en torno al cual se realiza el presente estudio. Aprovechando toda la información recibida inicialmente, se intentará promover aquellos hábitos más desfavorecidos, reforzar los ya adquiridos e inculcar algunos nuevos dentro de un marco motivador que les ayude a continuar con ellos. Por lo tanto, el planteamiento de una propuesta atractiva para llevar a cabo en el centro será nuestro vehículo hacia la consecución de una vida más saludable por parte de nuestro alumnado.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para poder contextualizar nuestro trabajo y conocer las investigaciones que hay al respecto, hemos dividido la fundamentación teórica en estos cuatro apartados: en primer lugar abordamos las definiciones de hábitos de vida saludable, seguidamente, analizamos la práctica de actividad

física y hábitos saludables en el alumnado adolescente. A continuación, analizamos los decálogos como estrategias para el fomento hábitos saludables y por último, los antecedentes.

3.1 Hábitos saludables

La Real Academia Española (RAE, 2018) define saludable como “que sirve para conservar o restablecer la salud corporal. De buena salud, de aspecto sano. Provechoso para un fin, particularmente para el bien del alma”. Si a esto le añadimos la periodicidad entendida como hábito, se puede interpretar hábito saludable como aquel conjunto de actuaciones periódicas que nos ayudan a conservar la salud.

Por otro lado, de manera más completa, Briceño-León define la salud como algo más complejo, en donde intervienen más elementos. Según Briceño-León, “la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional” (Briceño-León, 2000, p. 15). Si analizamos esta segunda definición vemos una diferencia significativa con respecto a la de la RAE, y es que se da un paso más a la hora de definir salud, se tiene en cuenta el peso y la importancia de otros factores como la genética, el ambiente, las relaciones sociales y la economía internacional que también tienen una repercusión en la salud. Sin duda, elementos claves para poder encontrar una explicación de porqué nuestros hábitos son unos y no otros y por lo tanto, qué aspectos debemos tener en cuenta para mejorarlos.

Pero sin duda la definición que en la actualidad se considera más influyente con respecto a lo que se entiende por salud, es la de la Organización Mundial de la Salud, que aparece en el preámbulo de su Constitución, definiéndose así: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2006, p.1).

Por último, me parece interesante añadir el análisis del concepto de salud de Gavidia y Talavera. Gavidia y Talavera (2012), afirma

“el concepto de salud no es único y universal, como tampoco lo es el de enfermedad. Son cambiantes y dependen de las personas y de los contextos desde donde se conceptualizan. Cada época y cada contexto ha realizado su aportación con la que se ha construido el edificio actual que conocemos” (Gavidia y Talavera, 2012, p.161).

De esta definición de Gavidia y Talavera podemos extraer que al igual que la salud y los hábitos son el resultado de varios factores, estos no son fijos e inamovibles, se puede cambiar, transformar, hacia una vida más saludable.

Tras este repaso del análisis del concepto de la salud y hábitos saludables, vemos que hay gran variedad en las definiciones, desde la más simple de la RAE, pasando por la más reconocida de la OMS hasta la más completa, en mi opinión, de Briceño-León. Teniendo en cuenta este abanico de definiciones, bajo mi punto de vista, hábitos saludables podrían definirse como el conjunto de actuaciones alimenticias, físicas y mentales practicadas de forma equilibrada y continua que nos aportan un estado de bienestar global, sea cual sea el marco contextual o la interacción con el medio.

3.2 Hábitos saludables en adolescentes

Respecto a hábitos saludables en adolescentes, encontramos bibliografía relevante, ya que al ser un tema crucial en la actualidad son numerosos los documentos que encontramos al respecto.

Por ejemplo, la Fundación para la Investigación Nutricional recoge información “sobre todos los ámbitos de la actividad física (en la escuela, como medio de transporte, en el tiempo libre, etc.), los hábitos de sedentarismo y algunos de los determinantes más destacados (apoyo de la familia, disponibilidad de instalaciones, etc.)” (Fundación para la Investigación Nutricional, 2016, p.2) El objetivo de este informe era poner de manifiesto la inactividad y los niveles de actividad física en la población infantil y juvenil española, alertando e intentando que los responsables y sectores implicados se unieran para trabajar en el análisis, evaluación y creación de programas, estrategias o herramientas que ayudaran a paralizar esta creciente problemática. Pudiendo frenar el sedentarismo en la población juvenil española, y, en consecuencia, la mejora de su salud. Al final del documento hace unas recomendaciones muy interesantes según las distintas edades (Fundación para la Investigación Nutricional, 2016).

En esta misma línea, otro estudio de Macías, Gordillo y Camacho (2012) se analizó la importancia y la influencia del papel de la familia, la publicidad y la escuela en la adquisición y repercusión de hábitos alimentarios en los niños y niñas. Se evidenció que la alta exposición de publicidad a la que estamos sometidos hoy en día y las dinámicas familiares, ha modificado el hábito de consumo de los niños y niñas reflejándose en mayor obesidad infantil. Justificándose por ello, la necesidad de promover e inculcar la adopción de hábitos saludables, subrayando la importancia del trabajo uniforme entre familia y escuela.

El último Informe Anual de la Salud de 2016 nos arroja datos que interrelacionan todos los aspectos anteriormente vistos. “De entre los posibles factores asociados a la obesidad, siguen relacionándose de forma significativa los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física” (Informe Anual del Sistema Nacional de la Salud, 2016, p.99). Un dato curioso extraído también del Informe Anual de la Salud, es el hecho de que “la mayoría de los padres (80,0%) creen que sus hijos tienen un peso normal, solamente un 12,0% piensa que tiene un ligero sobrepeso no encontrándose diferencias entre niños y niñas”. (Ministerio de Sanidad, Seguridad Social e Igualdad, 2016, p. 100.)

En referencia a qué se considera saludable, Martínez (2014), en la “Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable” da varias indicaciones y pautas de lo que está considerado un desayuno equilibrado. El hecho de tener cierta información de qué se considera saludable ayudaría a concienciar a las familias sobre el tipo de alimentos que ofrecen.

Por último, atendiendo a los resultados el Boletín de Calificaciones (Fundación para la Investigación Nutricional, 2016) de España sobre actividad física para niños y jóvenes, concluye con la necesidad de llegar a un consenso y armonizar los métodos para evaluar el comportamiento sedentario y la actividad física, monitorizando los cambios a lo largo del tiempo y evaluando la efectividad de las políticas para promover la AF.

Como podemos comprobar, resulta evidente la necesidad de actuaciones y acuerdos que garanticen su cumplimiento. Por ello, entre las múltiples propuestas, Canarias crea el Plan de Salud Canaria 2016/2017, “un instrumento de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, para afrontar el nuevo escenario global que ha introducido al Sistema Nacional de Salud en un proceso de importantes reformas” (p.9). Una de las líneas de colaboración que

ofrece es la Educación. Las propuestas van desde el desarrollo de actuaciones conjuntas como el “Programa de Salud Escolar y las Escuelas Promotoras de Salud, con la colaboración en el asesoramiento y gestión de los comedores escolares hasta la colaboración en iniciativas especiales de nutrición y actividad física.” (Gobierno de Canarias, 2017, p. 43).

3.3 Los decálogos como estrategia para fomentar hábitos saludables

Ya que en el presente trabajo se realiza una propuesta de decálogo saludable, se ha creído conveniente analizar los siguientes artículos y documentos como base para mi estudio de hábitos saludables.

Según Pérez y Delgado hay una “tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida poco saludables en especial en adolescentes” (Pérez y Delgado, 2013, p.314). Por ello desarrolló una propuesta de "Decálogo saludable” durante seis meses para mejorar aspectos como la alimentación, en la que incluyera un buen desayuno, consumo de fruta diaria, realizar ejercicio, reducir la comida basura como golosinas o bollería, etc. Todo ello mediante la colaboración entre escuela y familia. Son aspectos importantes a tener en cuenta si queremos mejorar los hábitos diarios, de ahí que varios de los ítems sean comunes con esta propuesta de decálogo de hábitos saludables. Y es que, presentar una propuesta atractiva y real es una herramienta de lo más valiosa para frenar y promover estilos de vida más saludables.

Siguiendo la línea de propuestas de mejora de hábitos y con el objetivo de fomentar la práctica de actividad física de calidad en niños y adolescentes se crea el Plan Integral de Promoción del Deporte y de la Actividad Física. Para llevar a cabo su objetivo, entre las múltiples medias que propone está “Aumentar de manera progresiva el número de horas de Educación Física en todas las etapas del sistema educativo hasta la consecución de una Educación Física diaria, asegurando en todo caso de manera inmediata el mínimo de las tres horas semanales” (Consejo Superior de Deportes, 2010, p.38). Mencionado anteriormente en la justificación del presente trabajo. Piedra angular de numerosas propuestas ya que la falta de más horas durante la jornada escolar limita mucho la labor docente.

En la misma línea, la propuesta de estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, siguiendo las indicaciones de la OMS y desde su creación en el 2005, contribuye mediante acciones e intervenciones a disminuir los índices de obesidad mediante actividad física y alimentación saludable en todos los ámbitos de la sociedad. Cuenta con numerosas propuestas, a continuación citamos algunas que tienen un nexo en común respecto a la temática de nuestro trabajo. Una de las propuesta creadas en el 2008, fue el decálogo “Come sano y muévete: 12 decisiones saludables” en donde se promociona una alimentación saludable, práctica diaria de actividad física y deporte, y prevención de la obesidad, especialmente entre los niños y jóvenes (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2008).

Otra propuesta interesante diseñada por la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) fue el movimiento Actívate, una campaña online, lanzada en el 2014 y dirigida especialmente a jóvenes de entre 13 y 17 años. Con ella se pretende sensibilizar acerca de la adquisición de hábitos saludables y para fomentarlo, su página pone a disposición materiales audiovisuales atractivos y divulgativos que informan a través de música, consejos, videos, recetas y enlaces (Ministerio de Sanidad, Seguridad Social e Igualdad, 2014).

Por último, otra de las excelentes propuestas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad junto con el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte ha sido el plan ¡Dame 10! (**D**escansos **A**ctivos **M**ediante **E**jercicio físico). En ella se propone como estrategia realizar descansos activos con contenidos curriculares llevados a cabo mediante juegos o actividad física, de modo, que el alumnado durante esos 5 o 10 minutos, pueda romper con el sedentarismo de clase descansando de forma lúdica y productiva en cualquier área. El programa se compone de 87 actividades en total repartido en los niveles de segundo ciclo de Infantil y Primaria (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2014).

3.4 Antecedentes de decálogos de hábitos saludables

Este tipo de propuestas han ido aumentando paulatinamente en los últimos años, encontrando trabajos y propuestas de lo más interesantes. Los decálogos de hábitos saludables que se han

encontrado durante la revisión bibliográfica, han sido muy útiles y demandados como idea innovadora para aplicar debido a su éxito y resultados favorables.

Anteriormente ya citamos a Pérez y Delgado (2013) que desarrollaron una propuesta de "Decálogo saludable" para combatir la adquisición de hábitos no saludables que desde hace unos años se viene incrementando. Ellos centraron su objetivo en aspectos relacionados con la alimentación, descanso, higiene corporal y dental, consumo de tabaco y realización de actividad física.

Un aspecto muy importante fue el hecho de que en su estudio, todo el alumnado que participó fuese voluntario, es decir, decidieron cambiar libremente sus hábitos y firmar un documento de compromiso saludable, requisito indispensable a la hora de crear el grupo de la muestra. Punto a favor para que un estudio salga bien o al menos el grupo se comprometa de verdad es el hecho de que sea desde la motivación personal y de manera voluntaria.

En esta misma línea pero con una metodología diferente, encontramos el estudio de Fonseca, Maldonado, Pardo y Soto (2007) en donde diseñaron una propuesta que incluía actividades formativas e informativas para promover estilos de vida más favorables y disminuir los riesgos presentes en los hábitos y los estilos de vida desarrollados dentro del ámbito escolar. Las actividades formativas se centraron en el análisis, concienciación y reflexión de temas importantes que reforzaran la práctica de estilos de vida más saludables. Con temáticas relacionadas con la sexualidad, autonomía, alcoholismo, etc. "Para las actividades informativas, se diseñaron y elaboraron folletos dando a conocer los hábitos inadecuados que pueden afectar la salud" (Fonseca et al., 2007, p.13).

Otro ejemplo lo encontramos en el Plan Estratégico de Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable 2016-2020 del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte que invierte y apuesta "por el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social de nuestro alumnado" (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2016, p. 5.) Su objetivo es impulsar un modelo educativo en el que se favorezca el desarrollo de la salud integral de toda la comunidad educativa. Por ello plantea el Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable con el fin de proporcionar información y formación a alumnado, profesorado y familias para que puedan desarrollar acciones de vida

saludables desde distintas perspectivas, física, psicológica, social y medioambiental (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2016)

Por último, el Gobierno de Canarias, entre tantas propuestas para la promoción de la salud, con motivo de la Campaña del Día Mundial de la Salud, ha elaborado un díptico que incluye un “decálogo” de promoción de salud, que pretende aportar a la población pautas de actuación esenciales para promover su salud (Gobierno de Canarias, 2018).

A modo de conclusión, se puede afirmar que a día de hoy, cada vez más, tanto las administraciones nacionales y regionales, como distintos organismos de carácter público y privado se suman a la lucha por la mejora de la salud.

4. MÉTODO Y PROCEDIMIENTO

En este apartado se realiza una descripción de la muestra, de las condiciones de la investigación, fases para su desarrollo, instrumentos de observación y evaluación utilizados.

4.1. Diseño

Para alcanzar los objetivos de este estudio se ha desarrollado una investigación sobre una propuesta de Decálogo de Hábitos Saludables para Adolescentes contextualizado a la actividad de un centro de Educación Secundaria.

Respecto al instrumento elegido para conocer los hábitos del alumnado, se elaboró un cuestionario inicial, que fue realizado por un total de 90 alumnos y alumnas de 3º ESO, 44 chicas y 46 chicos. Una vez realizado el cuestionario y teniendo en cuenta las estadísticas de nivel de participación según los grupos, se tomó como grupo de control 3º ESO B para implementar la propuesta de decálogo de hábitos saludables ya que fue el grupo más participativo y además, el más responsable según los antecedentes académicos.

Respecto al decálogo y al reto propuesto, se diseñó un documento con la aplicación de Google Classroom con toda la información. Se les añadió las respectivas tarea para que subieran los documentos que se les pedía y en general, junto con las clases de Educación Física, fue el

medio para hacerles llegar todas las explicaciones y pautas de cada reto, de este modo, tanto para los que habían atendido como para los que no, disponían de toda la información en la plataforma.

Respecto a la elección del reto de 21 días para la aplicación del decálogo, la importancia de crearles un punto motivador extra y diferente junto con el breve tiempo disponible para llevarlo a cabo, fueron los principales motivos de la elección de la propuesta. Intervinieron en la investigación un total de 27 alumnos (12 de sexo femenino y 15 de sexo masculino).

4.2. Procedimiento (fase/ planificación)

La planificación se dividió en 5 fases, con una duración total de 6 semanas, que transcurrieron entre los días 21 de marzo, al comienzo de las prácticas y el 30 de mayo del 2018.

- **Primera fase:** se realizó una búsqueda de información a través de los motores de búsqueda Menpas, Pubmed, Gobierno de Canarias, OMS, etc. Abarcó desde el 1 de marzo al 30 de marzo.
- **Segunda fase:** una vez incorporados al centro, se pasó un cuestionario (previamente validado) para conocer y analizar los datos acerca de actividad y hábitos saludables que realizaba el alumnado de 3º ESO dentro del centro. Del 2 de abril al 4 de mayo.
- **Tercera fase:** se procedió a aplicar un decálogo de hábitos saludables para ser desarrollado en el centro por el grupo de 3º ESO B mediante un reto, una vez analizados los datos obtenidos en el cuestionario. Un requisito del reto era hacerlo en equipos, por lo que se crearon seis equipos mixtos. Del 2 de mayo al 18 de mayo (el día 30 de abril faltó mucha gente, y el día 1 fue fiesta por lo que empezaron el miércoles, día 2).
- **Cuarta fase:** durante todo el proceso de aplicación del decálogo y con los datos obtenidos, se fueron sacando conclusiones y realizando modificaciones a medida que se vio cómo iba respondiendo el alumnado. Al finalizar el reto, que duró 3 semanas, se les pasó una breve encuesta desde la aplicación “Mentimeter” acerca de qué les pareció el decálogo, en donde se reflejaron opiniones, problemas surgidos, aspectos positivos, negativos, etc. Esto se realizó los dos últimos días del reto, del 16 al 18 de mayo.
- **Quinta fase:** en base a los resultados obtenidos durante todo el proceso y en la encuesta final, se pasó al análisis de los mismos, y posteriormente, con dichos datos, a realizar la

discusión y extracción de conclusiones al respecto. Análisis global del proyecto. Del 18 al 30 de mayo.

4.3. Material y contexto: Instrumentos de evaluación para la valoración de la experiencia

El Centro se encuentra ubicado en el casco histórico de la ciudad de La Laguna dentro del espacio declarado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. Consta de dos edificios separados por una calle abierta al tráfico. El IES Canarias Cabrera Pinto es un Centro Público de Educación Secundaria en el que se imparten las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Los colegios adscritos a este centro son: el CEIP Las Mercedes, el CEIP Camino Largo, el CEIP Las Carboneras, el CEIP Sor Florentina y el CEIP Agustín Cabrera Díaz.

A la hora de realizar la evaluación de los hábitos de vida saludable que practica el alumnado en el centro nos hemos valido de varios instrumentos (incluidos en anexos): el **Cuestionario Inicial de Hábitos Saludables** validado y revisado por dos expertos para garantizar su idoneidad y su ajuste al paradigma formativo, que nos han facilitado la labor de observación en el transcurso del proceso de innovación. La plataforma educativa **Google Classroom**, desde la cual se creó el documento con toda la información del Decálogo, los retos, tabla de puntuaciones, ranking y el modo de enviar las evidencias; La **Hoja de control del seguimiento** de decálogo de hábitos saludables implantando durante 21 días y por último, una **Encuesta online** por la aplicación mentimeter para recoger opiniones y conclusiones acerca de la propuesta del decálogo de hábitos saludables. A continuación se detalla de forma más completa los tres instrumentos de evaluación utilizados, el objetivo de cada uno y cuando se llevaron a cabo.

- ❖ **El Cuestionario inicial** de hábitos saludables validado y revisado por dos expertos para garantizar su idoneidad y su ajuste al paradigma formativo, que nos han facilitado la labor de observación en el transcurso del proceso de innovación. Con él se pretendió conocer y analizar los datos acerca de actividad y hábitos saludables que realiza el alumnado dentro del centro para tener un punto de partida. Se realizó previamente a la propuesta.

El Cuestionario inicial de hábitos saludables se estructuró en base a 4 dimensiones, analizando aspectos referentes a: datos básicos, descanso, alimentación, actividad física, hábitos y otros datos de interés llevados a cabo antes, durante y después de la jornada escolar. Se determinaron de este modo ya que al contextualizar el estudio en el marco de centro, con una temporalización exacta, esos datos diarios fueron los que se creyeron relevantes recoger.

Respecto al número de ítems, el cuestionario tiene un total de 25 preguntas distribuidas a lo largo de las cuatro dimensiones según su idoneidad. A continuación se muestra la tabla detallada:

1ª Dimensión	2ª Dimensión	3ª Dimensión	4ª Dimensión
Datos básicos	Atienden al momento en que se realiza la acción		
Identificación (Ítem: 3)	Anterior/Posterior centro (Ítems: 4,5,6,7,8,9 y 10)	Compartido (fuera/dentro) (Ítems: 22,23,24 y 25)	Durante (en centro) (Ítems:11,12,13,14,15 ,16,17,18,19, 20y 21)
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Nombre</i> · <i>Correo electrónico</i> · <i>Curso</i> · <i>Letra</i> · <i>Sexo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>Descanso</i> diario · <i>Alimentación:</i> desayuno · <i>Actividad</i> 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>Hábitos</i> · <i>Otros</i> (intereses y aspectos relacionados a tener en cuenta): 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>Alimentación:</i> merienda e hidratación · <i>Actividad:</i> recreos y clases de EF.

❖ **Classroom “Reto 21 días de hábitos saludables”:** en este portal virtual se creó el documento con toda la información al completo del Decálogo y del reto, que incluía tres carpetas: 1) Curso 3º ESO B, 2) Carpeta de “Puntuaciones” con el ranking semanal y 3) Carpeta de “Reto saludable” que recogía el decálogo al completo con sus pautas, qué retos del decálogo estaban programados esa semana junto con las instrucciones y la

correspondiente tarea abierta para hacer llegar las evidencias de su cumplimiento. Junto con la plataforma Google Classroom y las clases de EF, se utilizó también el correo escolar para recordar semanalmente las instrucciones y requisitos a seguir para realizarlo correctamente. Para ello se envió una solicitud de invitación a todo el alumnado de 3º ESO B (27 alumnos en total, 12 chicas 15 chicos) junto con la profesora de EF para matricularse en el reto y acceder a toda la información de las carpetas. Fue uno de los principales portales de comunicación con el alumnado. A continuación se muestra una imagen de la propuesta de “Decálogo de Hábitos Saludables” y las carpetas creadas en la plataforma “Google Classroom”.

Imagen 1. Decálogo de Hábitos Saludables

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

Dicen que se necesitan 21 días para adquirir un hábito ¿Y tú, crees que podrás conseguirlo?



1. RECRE-ON
2. DESAYUNO SALUDABLE DIARIO
3. I ♥ FRUTA
4. NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES BEBER HOY
5. ABAJO EL AZÚCAR
6. HIGIENE POSTURAL
7. MAÑANA MÁS (DESCANSO)
8. BUEN COMPORTAMIENTO
9. DATE UN RESPIRO
10. ENERGÍA POSITIVA



Al finalizar los 21 días todo aquel que haya conseguido cumplirlo tendrá (.....) Cada ítem del decálogo tendrá asignado una puntuación y se establecerá un ranking semanal según su cumplimiento.

1. RECRE-ON

Harán equipos de 4-5 personas y elegirán un nombre para su grupo.

Cada día se colocarán unos códigos QR por la cancha y el hall y a la hora del recreo deberán encontrarlos y realizar lo que se pida **TODO EL EQUIPO** (sino no se contabilizará como prueba conseguida). Deberán grabarse haciéndolo y enseñárselo a la profesora antes de que finalice el recreo.

*Material: App “QR Code Reader” o similar y cámara para vídeo/fotos. Con un móvil por equipo será suficiente.

2. DESAYUNA SALUDABLE ANTES DE IR A CLASE

(Lácteos, cereales, pan, fruta o zumo) Comparte tu foto del desayuno.

3. FRUTA PARA TUS MERIENDAS

Todo el equipo deberá traer una pieza de fruta para el recreo.

4. NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES BEBER HOY

Durante la jornada escolar deberán traer y beber agua cada día.

5. ABAJO EL AZÚCAR, DISMINÚVELO.

3 días de la semana libres de: azúcar, bollería o dulces, chucherías, fritos y gusanitos, bebidas azucaradas, etc.

6. BUEN COMPORTAMIENTO Y RESPETO EN CLASE

Las alteraciones de la columna y el dolor son frecuentes por malas posturas. Aplícatelo.

8. DESCANSO/HORAS DE SUEÑO

Intenta dormir cada día entre 7-8 horas.

9. DATE UN RESPIRO

Dedica entre 30'-1hora del día (según del tiempo que dispongas) a hacer lo que te guste. (Música, deporte, escribir, hablar por teléfono, pintar o simplemente descansar).

10. ENERGÍA POSITIVA

Entrena tu mente para encontrar algo bueno en todo.

Imagen 2. Plataforma Google Classroom



- ❖ **Hoja de control** del seguimiento de decálogo de hábitos saludables implantando durante 21 días. En donde se recogieron los retos de cada semana y su cumplimiento o no, durante el estudio. Estaba organizado por grupos y cada semana se contabilizaban los retos que estuvieran programados (coloreados en gris en la ficha). Tanto en el recreo como virtualmente, ya fuese desde el correo o Classroom (aplicación de Google, instrumento anterior explicado) podían hacer llegar sus evidencias.

- ❖ **Encuesta final online** validada y revisada por expertos para garantizar su idoneidad y su ajuste al paradigma formativo, que nos han facilitado la labor de observación en el transcurso del proceso de innovación. Se realizó con la aplicación Mentimeter. Una vez creada la encuesta, se generó un código. Con ese código el alumnado accedió directamente a la encuesta de forma online. El objetivo era obtener datos y opiniones del alumnado sobre aspectos positivos y negativos que habían visto durante la aplicación del decálogo en el reto. La encuesta se componía de dos ítems:
 - Del 1 al 10, siendo 0 la menor puntuación y 10 la máxima ¿Qué valoración le darías a los siguientes aspectos del reto?
 - Claridad de las instrucciones
 - Grado de motivación personal
 - Utilidad
 - Facilidad para conseguir el objetivo
 - Información suficiente
 - Nivel de dificultad de los retos

- En cuanto al reto, ¿Qué mejorarías y cómo?

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos proceden de los instrumentos de evaluación citados anteriormente, siendo estructurados siguiendo este mismo esquema:

- 1) Cuestionario Inicial
- 2) Ficha de control de seguimiento
- 3) Encuesta final

5.1 Resultados referidos al cuestionario de evaluación inicial

A continuación se muestran los datos más relevantes obtenidos según el Cuestionario Inicial de Hábitos Saludables realizado previamente a la propuesta de aplicación del decálogo saludables (en el apartado de anexo se adjunta tanto el cuestionario).

El Cuestionario inicial de hábitos saludables se estructuró en base a 4 dimensiones citadas en el capítulo anterior “4.3 Instrumentos de evaluación” por lo tanto, los resultados analizados atenderán a estas dimensiones.

Respecto a la **1ª dimensión**, se enmarcan las preguntas del cuestionario 1, 2 y 3, en donde se analizaron los datos básicos, la muestra estaba clara ya que todo el alumnado procedía de 3º ESO. Datos como el nombre y el correo electrónico no eran necesarios para el cuestionario ya que era anónimo, pero sí para llevar un recuento en la asignatura puesto que se añadía un porcentaje de nota si lo realizaban. Los niveles que mayor porcentaje de respuesta tuvieron fueron el grupo A y B. Seguidos del C, D y por último el E. En referencia al sexo no hubo una diferencia significativa de partición ya que el 51% fueron chicos y el 49% chicas.

Recuento de 3. Sexo

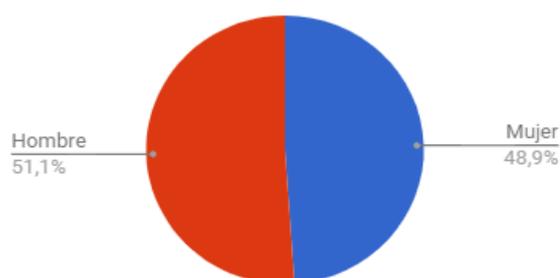
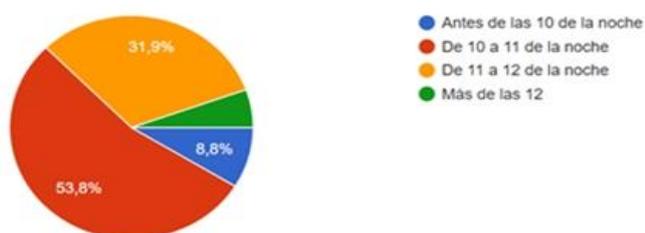


Figura nº1. Resultado del ítem 3.

En la **2ª dimensión**, abordamos la acción antes y después del centro, que corresponden a las preguntas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 del cuestionario. Respecto al **descanso diario**, el 53,8% se acostaba entre las 22:00 y las 23:00, seguido de un 31,9% entre las 23:00 y las 00:00. Sólo una minoría se acostaba antes de las diez (8,8%) y después de las 00:00 (5,5%). Respecto a las horas de sueño, el 63,7% aseguró que duerme entre 7 y 8 horas. Un porcentaje bastante menor 18,7% duerme más de 8 horas, un 15,4% entre 6 y 7 y un 2,2% menos de 6 horas.

4. Entre semana ¿A qué hora te acuestas normalmente?

91 respuestas



5. ¿Cuántas horas duermes normalmente?

91 respuestas

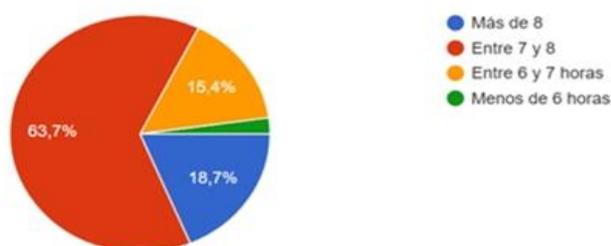


Figura 2. Resultados ítems 4 y 5

Respecto a la **alimentación**, en este caso el desayuno, el 89% aseguró desayunar antes de ir a clase y entre los alimentos más consumidos por el alumnado se encuentran, de mayor a menor consumo: leche, cereales, tostadas, cacao, galletas y fruta.

6. ¿Desayunas antes de ir a clase?

91 respuestas

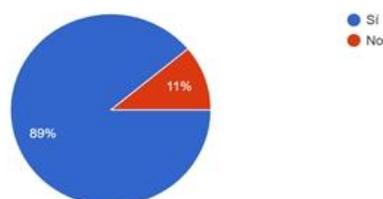


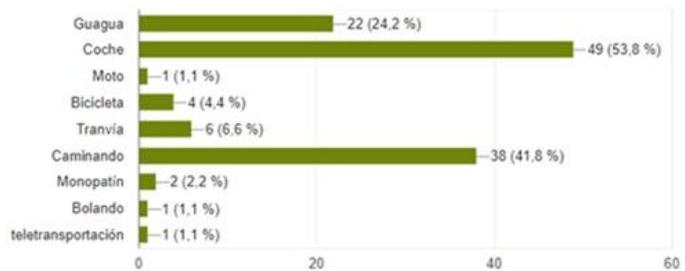
Figura 3. Resultado ítem 6

Por último, incidiendo en el *modo de transportarse al centro*, tanto antes como después, nos ofrece datos interesantes respecto a la *actividad*. Si nos centramos en la pregunta 8 ¿Cómo se desplaza habitualmente el alumnado al centro? De mayor a menor uso encontramos en primer lugar el coche, seguido de “ir caminando” y guagua. El resto de las opciones, que conforman una minoría, fueron de mayor a menor, el tranvía, la bicicleta y el monopatín. A la salida del centro, los porcentajes son

prácticamente los mismos aunque encontramos un dato curioso. Se revierte el regreso quedando en primer lugar el ir caminando seguido del coche. El tercer lugar lo ocupa la guagua. Por último, al igual que en la pregunta 8, una minoría utiliza el tranvía, la bicicleta y el monopatín. Teniendo en cuenta que la mayoría del alumnado vive cerca, quisimos saber los motivos por los que eligen este modo de desplazarse y no otro. Los resultados más votados fueron los siguientes: 39,6% por necesidad, 25,3% comodidad, 17,6% falta de tiempo y el 6,5% por salud. Siempre y cuando ese 25,3% de comodidad equivalga a ir y venir caminando u otro medio saludable y no en coche o guagua, estaremos en el buen camino. De lo contrario sería un punto a abordar de cara a plantear propuestas más saludables y sostenibles.

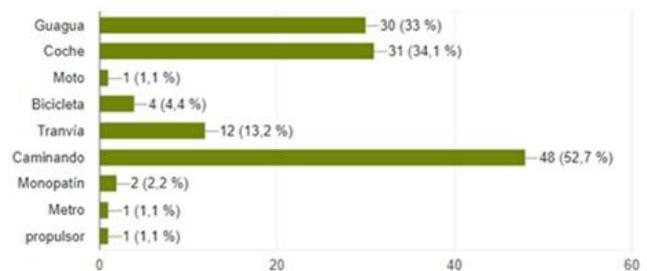
8. ¿Cómo te desplazas habitualmente para ir al centro?

91 respuestas



9. ¿Y a la salida, del centro a tu casa?

91 respuestas



10. El uso de tu medio de transporte para desplazarte al centro es por:

91 respuestas

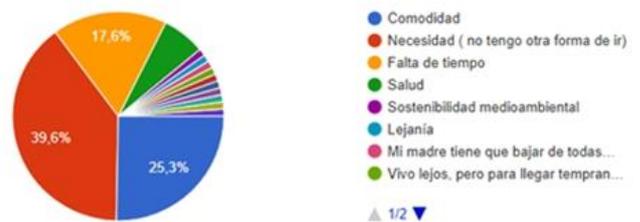
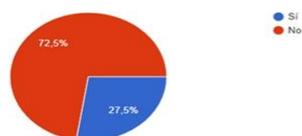


Figura 4. Resultados ítems 8, 9 y 10

Otro aspectos muy importante, es la **alimentación** que siguen a diario en el centro, qué toman de merienda y por qué. Se realizaron varias preguntas sobre este aspectos, la primera, *¿Traes algo de casa para el recreo?* un 72,5% respondió sí, un 12,1% a veces, 9,9% no y un 5,5% no pero lo compro en la cafetería. La siguiente cuestión fue *¿Qué sueles tomar en los recreos?* Según la gráfica, de mayor a menor, el alumnado eligió: bocadillo, seguido de zumo y fruta en tercer lugar. La siguiente opción más votada fue la de que “no suele tomar nada”. Por último, una minoría eligió, de mayor a menor proporción, dulces o bollería, golosinas y batido. Si nos fijamos, los alimentos menos recomendados estaban entre los menos consumidos por lo que es un resultado positivo exceptuando el zumo, que es el segundo en cabeza y el cual contiene muchos azúcares añadidos que tomados de forma continuada no es nada aconsejable. Por ello, se quiso saber *¿Por qué lo eligen?* a lo que respondieron con un 33% porque es lo que más le gusta, un 19,8% porque se lo preparan, un 15,4% porque es saludable ,un 12,1% es lo que tienen en casa y un 9,9% es lo más rápido. Los últimos porcentajes, ambos con un 2.2% fueron “porque llego con mucha hambre” y “por cuestiones estéticas”. Para concluir, se les preguntó *¿Cuántas veces comían golosinas al cabo del día?* La mayoría, es decir, un 46,2% dijo que una vez. Comparando esta respuesta con la pregunta 14, en donde una minoría tomaba golosinas en el recreo, nos lleva a dos posibles hipótesis: la primera, es que una vez que salen del centro, en su casa y tiempo libre las consumen o que no sería del todo real ese 7,6% y por lo general, tanto en el centro como fuera consumen más de lo que indicaron. Otro gran porcentaje, 42,9% respondió que ninguna vez, seguido de un 6,5% 2 veces y un 4,4% más veces.

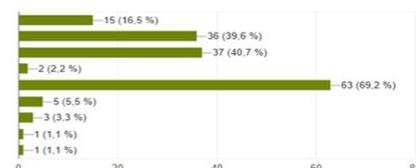
17. ¿Realizas algún tipo de actividad física en los recreos?

91 respuestas



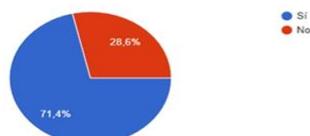
18. ¿Qué sueles hacer en los recreos?

91 respuestas



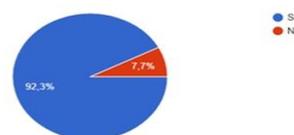
19. ¿Te podrías mover más durante la jornada escolar?

91 respuestas



21. ¿Consideras que el deporte y la Educación Física deben ocupar un lugar importante en tu centro?

91 respuestas



20. Respecto a las clases de Educación Física ¿Crees que son suficientes?

91 respuestas

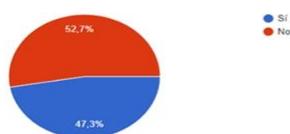


Figura 6. Resultados ítems 17-21

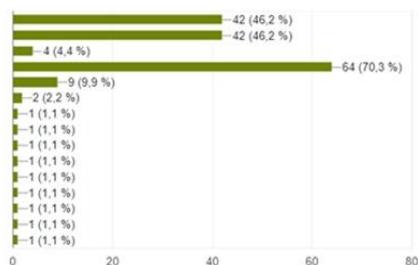
La **actividad** durante la jornada escolar es otro punto fuerte a abordar por lo que también le hemos dedicado varias preguntas en el cuestionario. En primer lugar, se quiso saber *si realizaban alguna actividad en los recreos* a lo que un 72,5% respondió que no y un 27,5% sí. Seguidamente se les preguntó *¿Qué suelen hacer en los recreos?* Entre las múltiples respuestas, de mayor a menor, encontramos los siguientes datos: una mayoría suele conversar o hablar, seguido de caminar, y en tercer lugar, estar sentado/parado hablando con los amigos. En menor medida, en cuarto, quinto y sexto lugar encontramos: que practican algún tipo de deporte, usa el móvil y escucha música respectivamente. En general las cifras coinciden, por lo que se les planteó la cuestión de *si podrían moverse más durante la jornada escolar*. Obviamente, los resultados encajaron, un 71,4% respondió que sí, coincidiendo con la cifra de alumnado que no practica ningún tipo de actividad durante el recreo y un 28,6% que respondió que no.

Las clases de educación física también se analizaron. Se quiso saber si el alumnado creía que eran suficientes. Un 52,7% respondió no y un 47,3% sí. En la siguiente cuestión, se les preguntó si el deporte y la educación física ocupaban un papel importante dentro del centro, a lo que un 92,3% respondió sí y un 7,7% no. Esto nos lleva a la conclusión de que son conscientes de que la actividad diaria es importante, que el centro se preocupa por tenerla presente y fomentarla pero que por diversos factores, deciden no practicar.

Por último, la **3ª dimensión**, no por ello la menos importante, nos arroja datos de interés tanto fuera como dentro del centro que nos acerca a la realidad de nuestro alumnado. Se corresponde con las preguntas 22, 23, 24 y 25 del cuestionario. La primera pregunta fue, *de su entorno ¿Quién practicaba actividad físico-deportiva?* En primer lugar el alumnado respondió que sus amigos/as, seguido de hermano/a y en tercer lugar madre/ padre. En menor medida, los siguientes más votados fueron “nadie” y abuelo/a respectivamente. Respecto a *tener descansos activos durante la jornada escolar*, se obtuvo un 72,5% a favor frente a un 27,5% en contra. En referencia a *si practican o no algún tipo actividad físico-deportiva fuera del centro*, un satisfactorio 82,4% respondió sí y un 17,6% no. En caso de haber respondido sí en la anterior, se quiso analizar, cuántas horas a la semana, cuántos días y si estaba federado/a. Un 32% entrena más de 4 días, un 21,3% 4 días, un 25% 3 días, un 17,3% 2 días y 4,1% menos de 2. Respecto a las horas que le dedican a la semana, un 34,7% más de 4 horas, un 26,6% entre 3- 4, un 28% 2 horas y un 10,7% 1 hora. Por último, cuántos estaban federados, un 60,5% lo está y un 39,5% no.

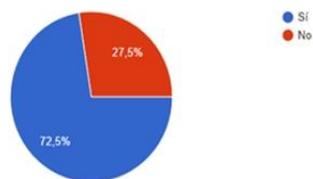
22. En tu entorno, ¿Quién practica actividad físico-deportiva? (puedes señalar varias opciones):

91 respuestas



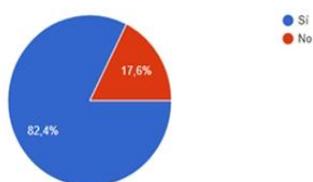
23. ¿Necesitas descansos activos durante la jornada escolar? * (Descansos activos: son actividades entre 5-10 minutos divertidas y motivantes que refuerzan lo estudiado con el fin de romper el sedentarismo en clase. Descansando de largas explicaciones de una forma activa y aplicándolo a todas las áreas y niveles).

91 respuestas



24. ¿Practicas algún tipo de actividad físico-deportiva fuera del centro?

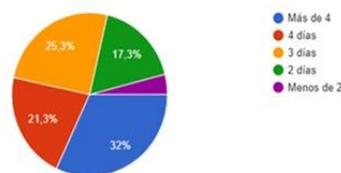
91 respuestas



25. En caso de haber respondido sí en la anterior:

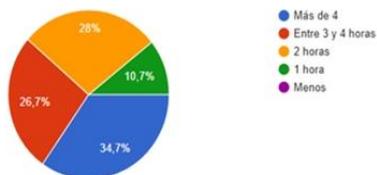
¿Cuántos días a la semana?

75 respuestas



¿Cuántas horas a la semana?

75 respuestas



¿Estás federado?

76 respuestas

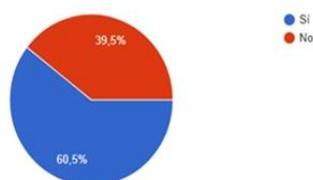


Figura 7. Resultados ítems 22-25

Tras esta lectura de los datos del cuestionario, podemos concluir que, en general, la mayoría del alumnado de 3º ESO tiene una rutina equilibrada y saludable. Y aspectos como recreos más activos, mayor hidratación y más fuentes en el centro, mayor información en la alimentación y una concienciación continua, tanto en el modo de desplazarse como en conocer más a fondo los riesgos del exceso de azúcar y falta de actividad, podrían ayudar a mejorar los resultados obtenidos.

5. 2 Resultados referidos a la ficha de control de seguimiento

En este instrumento se ve reflejado el trabajo diario, los distintos retos semanales y su cumplimiento o no. A partir de este material, se calculaban las puntuaciones semanales del ranking para que el alumnado tuviera noción de su progreso.

Respecto a los retos de la **1ª semana**: se inició con los retos **“recre-ON, desayuno saludable e higiene postural”**. Los resultados fueron mejorando a medida que avanzó la semana. Ya que los dos primeros días muchos seguían teniendo dudas de cómo se hacía o lo realizaban pero no el grupo al completo. En referencia al reto del *recreo*, se les colocó dos o tres códigos QR en donde se les pedía un reto físico. El hecho de que tuvieran que dedicar un ratito en el recreo para realizarlo supuso algunas quejas. La *higiene postural* la evalué durante las clases de Educación Física ya que de otro modo me era imposible. Y el *desayuno saludable* mediante una foto de su desayuno diario. Excepto un grupo que al final se dividió, todos cumplieron.

SEMANA 1						
Grupo: "LOS PLATIBUSHES..." 2/Mayo/18						
Nombre	Puntos			Puntos		
Martin	Recre-ON	x	x	✓	Buena actitud	
German?	Desayuno saludable	x	x	✓	Higiene postural	x x ✓ ✓ ✓
Miguel	Fruta				Descanso diario	
Lucia	Agua				Date un respiro	
	Abajo azúcar				Energia positiva	
Total	$(10 \times 3) + (20 \times 3) + (10 \times 2) = 240 \text{ puntos.}$					
SEMANA 2						
Nombre	Puntos			Puntos		
	Recre-ON				Buena actitud	
	Desayuno saludable				Higiene postural	
	Fruta	✓	✓	✓	Descanso diario	
	Agua	✓	✓	✓	Date un respiro	
	Abajo azúcar	✓	✓	✓	Energia positiva	
Total	$(30 \times 5) + (20 \times 5) + (30 \times 5) = 340 \text{ puntos.}$					
SEMANA 3						
Nombre	Puntos			Puntos		
	Recre-ON				Buena actitud	✓
	Desayuno saludable				Higiene postural	
	Fruta				Descanso diario	✓ ✓ ✓ ✓
	Agua				Date un respiro	✓ ✓ ✓ ✓
	Abajo azúcar				Energia positiva	✓ ✓ ✓ ✓
Total	$20 + (10 \times 3) + (5 \times 3) + (5 \times 3) = 20 + 30 + 15 + 15 = 80$					

Figura 8. Ficha control de seguimiento

Respecto a los retos de la **2ª semana**: fueron otros tres **“fruta, agua y abajo el azúcar”**. Sin duda, los retos más cómodos de realizar y los que mejor datos obtuvieron. El reto de traer *fruta* y *agua* diariamente les gustó, además, al enseñármelo personalmente en el recreo se ahorraban tener que subir ningún documento al Classroom. Respecto al reto de **“abajo el azúcar”** se les especificó qué tres días de la semana tenían que evitar el azúcar y cada grupo subió su presentación al Classroom con las fotos de todo el equipo y sus respectivas comidas esos tres días. El tener que fotografiar las 3 comidas del día supuso un problema, ya que no todos lo hacían quedando incompleta alguna comida. El cumplir las fechas de entrega fue también un problema hasta el final, a pesar de haber dejado tiempo extra para enviarlo.

Respecto a los retos de la **3ª semana**: para culminar el decálogo de hábitos saludables, para la última semana se les plantearon los retos **“Buena actitud, descanso diario, date un respiro y energía positiva”**. La buena actitud se evaluó en las clases de Educación Física. El descanso diario se hizo mediante una captura de pantalla a la hora de programar la alarma y ver, la hora de irse a dormir, la hora de levantarse y las horas de sueño restantes. No todos lo cumplieron, otros tantos no lo recordaron y hubo días incompletos por ese motivo. El hecho de que se eligiera un representante del grupo que unificara todo y lo enviara costó trabajo que lo hicieran bien. Para evaluar el reto **“date un respiro”** se les pidió una foto realizando cualquier actividad de su tiempo libre durante la tarde, fue todo un éxito ya que pedirles que hicieran lo que les gusta durante un momento no suponía ningún esfuerzo. Por último, el reto de **“energía positiva”** que consistió en enviarme situaciones o aspectos del día que quisieran mejorar o enfocarlo de otra manera a modo de breve reflexión. Como en el resto de retos, se les pidió que un representante del grupo recopilara todas las reflexiones diarias y las enviara. Algunos no entendieron bien el mensaje y se limitaron, el primer, día a narrar un momento puntual sin más. Tuve que volverlo a explicar, una vez hecho, salió mejor aunque tampoco me aportó datos significativos.

5. 3 Resultados referidos a la plataforma educativa Google Classroom

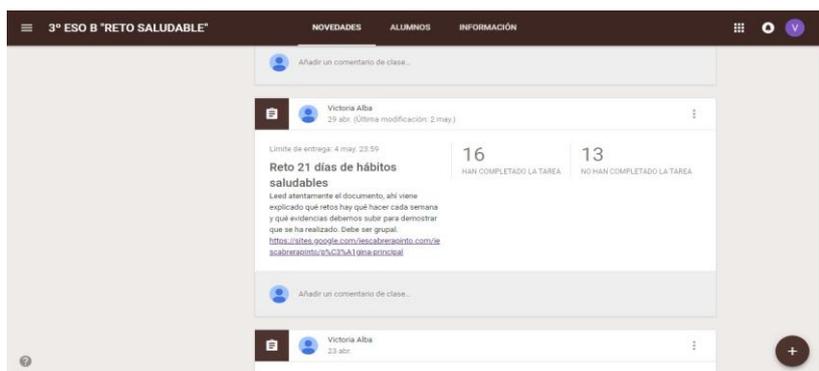


Figura 9. Plataforma Google Classroom

La plataforma Google Classroom fue de gran utilidad para colgar toda la información, al alumnado, hacerle llegar cualquier aviso y viceversa. Junto con las revisiones diarias de clase fue el instrumento más utilizado. En la imagen vemos como se les podía

abrir una tarea cada semana del reto para que subieran las evidencias. El representante del grupo era el encargado de unificar las evidencias del grupo y subirlas.

5. 4 Resultados referidos a la encuesta final

Mediante este breve cuestionario final online realizado con la aplicación Mentimeter, se recopiló la opinión y puntos de vista del alumnado acerca de distintos aspectos del reto. Dicha información se ha utilizado para sacar conclusiones acerca de la percepción del alumnado respecto al reto. A continuación se muestran los resultados:

1. Del 1 al 10, siendo 0 la menor puntuación y 10 la máxima ¿Qué valoración le darías a los siguientes aspectos del reto saludable?



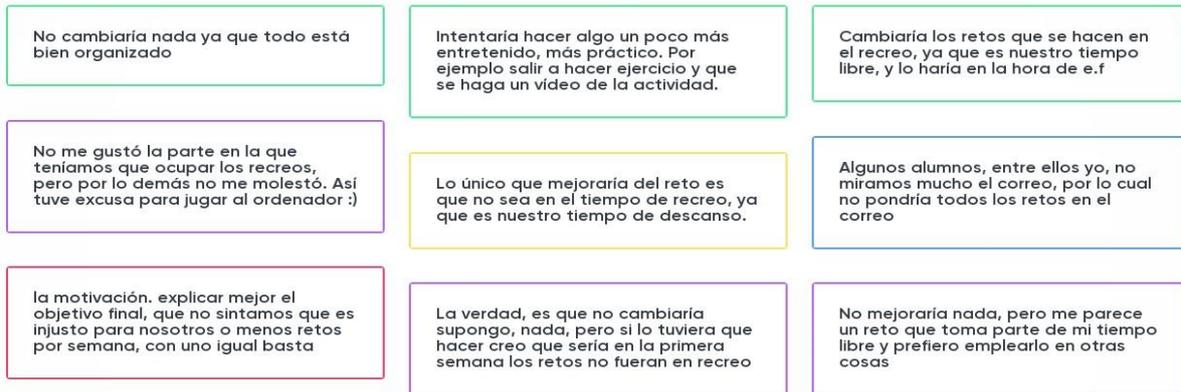
Figura 10. Resultado ítem 1

Respecto a esta primera pregunta de la encuesta, los datos con la calificación más baja fueron “*Nivel de dificultad de los retos*” con un 5,7 y “*Utilidad*” con 6,8. El resto de ítems fueron valorados de manera más positiva. Desde un 7,6 el *grado de motivación personal*, un 8,5 *claridad de las instrucciones*, 8,9 *facilidad para conseguir el objetivo* y un 9,1 *la información*.

Aunque el objetivo final era que intentaran crear hábitos más saludables y que este reto pertenecía a un estudio, muchos creyeron que era una nota más o “*tareas/deberes extra*” que realizar.

2. En cuanto al reto ¿Qué mejorarías y cómo?

Mentimeter



2. En cuanto al reto ¿Qué mejorarías y cómo?

Mentimeter

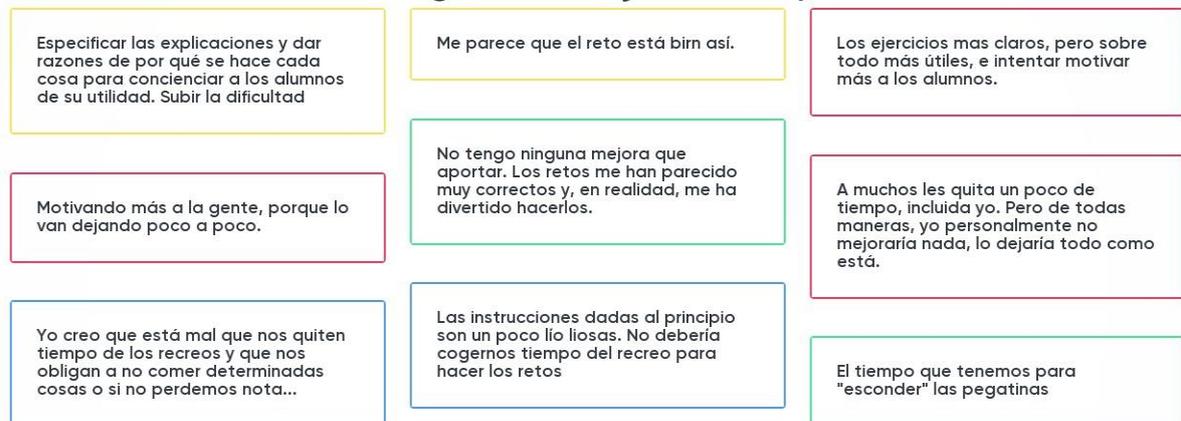


Figura 11. Resultados ítem 2

En cuanto a la segunda pregunta de la encuesta online ¿Qué mejorarías del reto y cómo? la mayoría de las opiniones se podrían unificar en los siguientes núcleos temáticos: coger tiempo de los recreos, el uso del correo como uno de los medios de comunicación, especificación del objetivo de cada reto y objetivo final en sí mismo, motivación continua y utilidad.

6. DISCUSIÓN

En este apartado se abordará la discusión de los resultados obtenidos, a partir de las técnicas de investigación utilizadas, teniendo en cuenta los objetivos planteados y apoyándonos en el marco teórico que hemos elaborado.

Respecto al primer objetivo:

Tras realizar la encuesta inicial se comprobó que el alumnado, en general, tiene buenos hábitos. Si bien es cierto que se analizó principalmente la actividad y hábitos previos a la jornada escolar y dentro del centro, fuera de ahí, las variables podían cambiar considerablemente en algunos ítems. El 89% desayunaba en casa antes de ir al centro y entre los alimentos más demandados la bollería o galletas estaban entre los menos consumidos. A la hora de desplazarse una mayoría respondió que en coche, del cual, solo un 25,3% aseguraba que era por comodidad. El ir caminando fue el segundo más votado, siguiendo muy de cerca al ir en coche.

Una vez en el centro, sí encontramos algunos valores alarmantes que coinciden con varios de los estudios citados a lo largo del marco teórico. Si prestamos atención, el ítem 17 del cuestionario que hace referencia a si practican o no algún tipo de actividad física durante el recreo, el 72,5% respondió que no y tan solo un 27,5% sí. La mayoría suele hablar o conversar de manera inactiva. Esto coincide con los datos de la Fundación de investigación nutricional del 2016, que pone de manifiesto la inactividad y los bajos niveles de actividad física en los jóvenes. De igual modo, Pérez y Delgado (2013) evidenciaban lo mismo en su estudio, donde la tendencia a adquirir estilos de vida poco saludables especialmente en adolescentes es cada vez mayor.

Respecto a la alimentación, durante el recreo, el 72,5% asegura traer merienda, un 12,1% a veces y un 9,9% no. Entre los alimentos escogidos, los más consumidos fueron de mayor a menor, bocadillos, seguido de zumo y fruta. En base a Martínez (2014), constituiría un desayuno saludable, ya que en su guía califica de equilibrado aquel desayuno compuesto por leche, fruta o zumo y un cereal (pan, cereales de desayuno)

Si nos centramos en la actividad que realizan durante las clases de EF, un 52,7% asegura que no son suficientes horas, coincidiendo con el Plan Integral de Promoción del deporte y actividad

física, en donde una de las líneas de actuación es el futuro incremento del número de horas de EF. El porcentaje podría ser mayor pero como indicaba anteriormente Rodríguez-Solano, el incremento de la falta de participación en las clases de EF en la ESO motiva un resultado más bajo a la hora de solicitar un aumento del tiempo de las clases (Rodríguez-Solano, 2003).

Por último, en el ítem en el que plantea llevar a cabo descansos activos, un 72,5% respondió que sí los necesitaría. Como hemos visto en el repaso bibliográfico, esta propuesta ya se ha creado materializándose en la estrategia “Dame 10” del Gobierno de España. Aunque está diseñada para aplicarla en Infantil y Primaria, sería un éxito que también se implementara para Secundaria y Bachillerato. Dar instrumentos al profesorado y que pueda llevar a cabo estos descansos activos favorecería su práctica.

Respecto al segundo objetivo:

El diseño de la propuesta de decálogo de hábitos saludables para adolescentes adaptado al centro, se ha inspirado en la propuesta de Decálogo Saludable de Pérez López (2009) llevada a cabo en el trabajo de Pérez y Delgado (2013) “Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar”, centrándose en aspectos como la alimentación (desayuno, consumo de fruta...) ejercicio y actividad física, higiene corporal y dental, consumo de tabaco, etc. Todo ello mediante la colaboración entre escuela y familia (Pérez y Delgado, 2013). En el caso de esta propuesta, al centrarse en un decálogo de hábitos saludables en el centro, la familia no tuvo un papel tan relevante.

Uno de los hándicap durante la aplicación de la propuesta fue el hecho de implementarla de forma arbitraria, sin pedir voluntarios previamente. Esto repercutió en que una minoría no cumpliera el decálogo o lo fuera abandonando. En el caso de este estudio, tres alumnas lo comenzaron pero lo abandonaron la primera semana. Sin embargo, Pérez y Delgado (2013) explican que “un incentivo importante fue plantear la actividad como parte integrante de la evaluación de los alumnos, pero siempre partiendo del convencimiento del valor que poseía respetar su libre decisión de actuar desde la responsabilidad personal para con su propia salud” (p. 318). Planteado de este modo, la probabilidad de que el alumnado lo realice correctamente es mayor. Si además, como es el caso, se les hace firmar una ficha de compromiso, se garantiza prácticamente el 100% de su cumplimiento.

Como continúa diciendo Pérez y Delgado (2013) el aspecto motivacional también juega un papel clave dentro de la investigación ya que explicarles un objetivo claro y motivarles para conseguirlo es fundamental, además también incluyó el incentivo de que la actividad formara parte de la evaluación. (Pérez López, 2009). Estos aspectos se tuvieron en cuenta en la propuesta de este trabajo aunque el hecho de no participar no afectaba de manera negativa, simplemente se le daba un incentivo extra a todo el que lo realizara.

Por último, tras analizar las opiniones de la encuesta final pasada al alumnado, los puntos a mejorar de cara a otra posible propuesta sería el no utilizar tiempo de los recreos, mejor especificación del objetivo de cada reto y aumentar los niveles de motivación de forma continua.

7. CONCLUSIONES

Para finalizar, exponemos las conclusiones, proponiendo una serie de consideraciones que puedan contribuir a favorecer al éxito de la aplicación de un decálogo saludable como estrategia para el fomento de estilos de vida más saludables dentro y fuera del centro y por ende mejorar la salud de nuestro alumnado.

Respecto al primer objetivo, ha sido fundamental la aplicación del cuestionario inicial para tener noción de qué nivel de práctica saludable tenía el alumnado tanto a nivel físico- deportivo como alimenticio, al igual de cuáles eran sus intereses y contexto para diseñar después, la propuesta de decálogo de hábitos saludable.

Del mismo modo, creemos que sería importante realizar un pretest y posttest del estado físico del alumnado que se somete a este tipo de estrategias, para conocer el punto inicial del que parten y sobre todo, poder hacer una valoración al final respecto a los resultados obtenidos. Entre los valores a tener en cuenta sería fundamental el análisis del índice de masa corporal, ya que muchos estudios han demostrado una asociación positiva entre el aumento del peso corporal y el aumento en el índice de masa corporal (IMC) con la aparición de enfermedades (Vázquez, Duval, Jacobs y Silventoinen, 2007).

Respecto al segundo objetivo, a la primera conclusión que se ha llegado ha sido que, para que sea efectivo este tipo de estrategias, ha de proponerse desde el inicio de curso o con más tiempo de antelación, de modo que se pueda formar, motivar, inculcar y educar de manera progresiva en la práctica de hábitos saludables al alumnado, garantizando así su comprensión, es decir, por qué se hace, qué beneficios conseguiremos, los efectos negativos de tener malos hábitos y sobre todo, conseguir resultados favorables.

En cuanto al decálogo saludable como estrategia para el fomento de la práctica de hábitos y estilos de vida más saludable, cabe mencionar dos aspectos interesantes:

En primer lugar, se ha comprobado que el planteamiento de decálogo saludable llevado a la práctica como un reto con una recompensa final motiva más al alumnado a realizarlo. Adecuar el decálogo a su interés o contexto junto con herramientas que le faciliten su consecución también incrementa su participación. Y teniendo en cuenta que la jornada escolar según sus características (tiempo y número de recreos, jornada continua o partida, etc.) favorece las conductas sedentarias, dichas estrategias cobran más sentido. Todo lo que sea novedoso y al alcance de sus características, les motivará para realizarlo.

En segundo lugar, tras haber realizado este estudio, se ha podido comprobar que el alumnado que recibió el apoyo familiar durante el reto cumplía con mayor facilidad el decálogo. Destacando como conclusión que el informar y vincular a las familias en estas propuestas ayuda a su consecución.

Como conclusión final, podemos afirmar que hoy en día, son cada vez más las estrategias y propuestas que se coordinan para invertir los índices de sedentarismo y obesidad infantil y fomentar hábitos y estilos de vida saludables. La propuesta de decálogo de hábitos saludable sigue siendo una de las más atractivas y con mejores resultados entre el alumnado como se ha podido comprobar en este estudio. Para que funcione es necesario una previa y correcta organización y coordinación entre centro, departamento de Educación Física y resto de áreas, ya que la interdisciplinariedad en ocasiones sigue siendo el talón de Aquiles en estos casos.

8. LIMITACIONES PARA FUTURAS INVESTIGACIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO

8.1 Limitaciones

El desarrollo de este estudio de investigación se ha visto afectado por algunas limitaciones, entre ellas encontramos:

Escaso periodo de tiempo para realizar el estudio, limitándolo a un reto de 21 días. Además, este tipo de estrategias han de plantearse como un proyecto a largo plazo, e ir variando según el trimestre, para que el alumnado no se aburra y se consiga un resultado favorable al final.

No se realizó ningún pretest y postest para poder comprobar resultados.

Respecto al cuestionario inicial, el hecho de que la mayoría no tuviera interés en la utilidad del mismo, llevó a que alguno no lo rellenaran correctamente, obstaculizando el análisis y conclusión de los datos. El compromiso previo es clave para determinar la muestra de estudio.

8.2 Propuestas de futuro

En cuanto a las posibilidades de estudios cercanos al realizado, indicar:

1. Entregar una hoja o ficha de compromiso para el alumnado previa al estudio, de modo que todo aquel que se comprometa sea de forma voluntaria y realizando correctamente el decálogo.
2. Realizar un pretest para conocer el punto de partida y postest para poder comprobar resultados tras la aplicación de la propuesta.
3. Ampliar el período de intervención o plantearlo como proyecto para tener más visibilidad y tiempo para llevarlo a cabo.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Briceño-León, R. (2000). Bienestar. Salud pública y cambio social. En Briceño-León, R., De Souza, M, y Coimbra, C. (Coords.). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales* (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fiocruz.
- Consejo Superior de Deportes. (2010). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Recuperado de:
<http://www.naos.aesan.msc.es/fr/naos/investigacion/publicaciones/publicacion00115.html%5Cnhttp://www.planamasd.es>
- Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC nº 136, de 15 de julio de 2016). Recuperado de <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/iescanariascabrerapinto/2016/07/15/decreto-832016-de-4-de-julio-por-el-que-se-establece-el-curriculo-de-la-educacion-secundaria-obligatoria-y-el-bachillerato-en-la-comunidad-autonoma-de-canarias/>
- Fonseca Villamarín, M., Maldonado Hernández, A., Pardo Holguín, L., y Soto Ospina, M. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, (11), 44-57. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401105>
- Fundación para la Investigación Nutricional (2016). Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España, 6-8. Recuperado de <http://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- Gavidia, V., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de Las Ciencias Experimentales Y Sociales*, 0(26). doi:10.7203/dces.26.1935
- Gobierno de Canarias (2017). *Plan de salud de canarias 2016-2017*. Obtenido de <http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=c5804547-31bb-11e3-a0f5-65699e4ff786&idCarpeta=10b3ea46-541b-11de-9665-998e1388f7ed>
- Gobierno de Canarias (2018). *Decálogo de Promoción de la Salud*. Recuperado de: <http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=d8195206-371c-11e8-a660-25c26d1efdf0&idCarpeta=19ea5950-6aef-11de-b75e-bbb3e7dd3aa4#6>
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición (BOE núm. 160, 6 de julio de 2011).
- Macias, A., Gordillo, L., y Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios en niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.pdf. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40–43. doi: 10.4067/S0717-75182012000300006
- Martínez Álvarez, J. (2014). Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable. *Fundación Alimentación Saludable*, 44. Recuperado de: http://www.nutricion.org/img/files/desayuno_merienda%20saludable.pdf
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014) ¡DAME 10! Descansos Activos Mediante Ejercicio físico, 38.

- Ministerio de Educación Cultura y deporte (2016). Plan Estratégico Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable. *Ministerio De Educación Cultura Y Deporte*. Recuperado de: <https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:d602154d-45f7-4153-9e9d-8f5f7a483eeb/plan-de-salud.pdf>
- Ministerio De Sanidad y consumo (2005). Estrategia NAOS. *Invertir La Tendencia de La Obesidad. Estrategia Para La Nutrición, Actividad Física Y Prevención de La Obesidad.*, 40. doi: [10.2307/3465803](https://doi.org/10.2307/3465803)
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). Come sano y muévete: 12 decisiones saludables. Estrategia NAOS (AECOSAN). Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/com_e_sano_muevete.pdf
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). *Campaña movimiento Actívate*. Recuperado de: <http://www.movimientoactivate.aecosan.msssi.gob.es/>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016). Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2016, 1008. doi: 680-17-086-X
- Mota, J., Coelho, M., Raimundo, A., & Sardinha, L. (2016). Results From Spain's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Human Kinetics*, 13(Suppl 2), 137–142. doi: [10.1123/jpah.2016-0369](https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0369)
- Organización Mundial de la Salud (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Documentos Básicos, Suplemento*, 20. Recuperado de: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2008). Directrices de actividad física de la UE. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud. Recuperado de: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_es.pdf
- Pérez López, I. J. (2009). El compromiso saludable: algo más que un recurso en Educación para la Salud; una forma de concebir la Educación Física. *Habilidad Motriz*, 33, 35-45. <https://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre360/re36015.pdf?documentId=0901e72b814a77ef>
- Pérez, I., & Delgado, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de Educación*, 360, 314-337. doi: [10.4438/1988-592X-RE-2011-360-113](https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-113).
- Real Academia Española (2018). Saludable. Diccionario de la lengua española. (23.ª ed.). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=X7N1J5K>
- Rodríguez-Solano, A. (2003). El problema de los 'exentos' en la clase de educación física: búsqueda del perfil de este colectivo para lograr el 100% de alumnos activos. *Ef deportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd64/exentos.htm>
- Rué, L. y Serrano, M. A. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25,186-191.

Sport and Health, G. D. T. D. L. U. (2008). Directrices de actividad física de la UE. *Actuaciones recomendadas para apoyar la Actividad Física que promueve la salud*. Recuperado de: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_es.pdf

Vázquez, G., Duval, S., Jacobs, D. R. & Silventoinen, K. (2007). Comparison of Body Mass Index, Waist Circumference, and Waist/Hip Ratio in Predicting Incident Diabetes: A Meta-Analysis. *Epidemiologic Reviews*, 29, 115-128.

10. ANEXOS

En las páginas siguientes se incluyen los anexos con los diferentes instrumentos de evaluación utilizados con los que se completan esta propuesta de innovación.

ANEXO 1. CUESTIONARIO INICIAL

CUESTIONARIO DE HÁBITOS SALUDABLES

Bienvenido/a. Queremos conocer cuál es el nivel de actividad y práctica de hábitos saludable de los adolescentes durante la jornada escolar para lo cual hemos elaborado este cuestionario. Marca la respuesta correcta con una cruz. Se indicará previamente en el enunciado si la respuesta puede ser múltiple. Los datos que se recojan en el estudio serán anónimos, responde lo que sinceramente realices. ¡Gracias por tu participación!

Nombre y Apellidos

.....

1. Curso:

2. Letra:

3. Sexo:

Hombre

Mujer

4. ¿A qué hora te acuestas entre semana?

Antes de las 10 de la noche

De 10 a 11 de la noche

De 11 a 12 de la noche

Más de las 12

5. ¿Cuántas horas duermes normalmente?

- Más de 8 horas
- Entre 7 y 8 horas
- Entre 6 y 7 horas
- Menos de 6 horas

6. ¿Desayunas antes de ir a clase?

- Sí
- No

7. Si la respuesta a la pregunta anterior fue “sí”, ¿desayunas algo de lo siguiente?
(puedes señalar varias opciones):

- Leche
- Cacao
- Café
- Galletas
- Cereales
- Magdalenas o bollos
- Tostada
- Fiambre
- Fruta
- Zumo
- Otras cosas (indíquese):

8. ¿Cómo te desplazas habitualmente para ir al centro?

- Guagua
- Coche
- Moto
- Bicicleta
- Tranvía
- Caminando
- Monopatín
- Otro

9. ¿Y a la salida, del centro a tu casa?

- Guagua
- Coche
- Moto
- Bicicleta
- Tranvía
- Caminando
- Monopatín
- Otro

10. El uso de tu medio de transporte es por:

- Comodidad
- Necesidad (no tengo otra forma de ir)
- Falta de tiempo
- Salud
- Sostenibilidad medioambiental

Otro (Señalar cuál)

11. ¿Tu centro dispone de suficientes fuentes para beber agua?

Sí

No

12. ¿Sueles beber agua durante la jornada escolar?

Nunca

A veces

Frecuentemente

Siempre

13. ¿Traes algo de casa para comer en el recreo?

Sí

A veces

No

No pero lo compro en la cafetería

14. ¿Qué sueles tomar en el recreo? (puedes señalar varias opciones): Dulces o bollería industrial

Golosinas

Bocado

Fruta

Zumo

Batido

- Otras (indíquelo)
- No suelo tomar nada

15. ¿Por qué lo eliges?

- Es lo que más me gusta
- Es saludable
- Me lo preparan
- Es lo más rápido
- Es lo que tengo en casa
- Llego con mucha hambre
- Cuestiones estéticas
- Otro (indíquelo)

16. ¿Cuántas veces comes golosinas (papas, regalices, pastillas de goma,...) al día?

- Ninguna
- 1 vez
- 2 veces
- Más veces

17. ¿Realizas algún tipo de actividad física en los recreos?

- Sí
- No

18. ¿Qué sueles hacer en los recreos? Practicar cualquier tipo de juego o deporte (me muevo)

- Suelo estar sentado/a parado/a con mis amigos
- Correr
- Caminar
- Conversar, hablar
- Escuchar música
- Usar el móvil (whatsapp, instagram, etc.)
- Otros (indíquese)

19. ¿Te podrías mover más durante la jornada escolar?

- Sí
- No

20. Respecto a las clases de Educación Física ¿Crees que son suficientes dos clases por semana?

- Si
- No

21. ¿Consideras que el deporte y la Educación Física deben ocupar un lugar importante en tu centro?

- No
- Sí

22. En tu entorno, ¿Quién practica actividad físico-deportiva?: (puedes señalar varias opciones):

- Mi padre/madre

- Mi hermano/a
- Mi abuelo/abuela
- Mis amigos/as
- Otros (señalar quién)
- Nadie

23. ¿Necesitas descansos activos durante la jornada escolar? **(Descansos activos: son actividades entre 5-10 minutos divertidas y motivantes que refuerzan lo estudiado con el fin de romper el sedentarismo en clase. Descansando de largas explicaciones de una forma activa y aplicándolo a todas las áreas y niveles).*

- No
- Sí

24. ¿Practicas alguna actividad físico-deportiva fuera del centro?:

- No
- Si

25. En caso de haber respondido sí a la pregunta anterior:

- ¿Cuántos días a la semana?.....
- ¿Cuánto tiempo sueles dedicar diariamente?horas
- ¿Estás federado?
 - No
 - Si

¡Gracias por tu participación!

ANEXO 2. Ficha de control de los 21 días de reto

SEMANA 1				
Grupo: “.....”				
Nombre	Puntos		Puntos	
	Recre-ON		Buena actitud	
	Desayuno saludable		Higiene postural	
	Fruta		Descanso diario	
	Agua		Date un respiro	
	Abajo azúcar		Energía positiva	
Total				
SEMANA 2				
Nombre	Puntos		Puntos	
	Recre-ON		Buena actitud	
	Desayuno saludable		Higiene postural	
	Fruta		Descanso diario	
	Agua		Date un respiro	
	Abajo azúcar		Energía positiva	
Total				
SEMANA 3				

Nombre	Puntos		Puntos	
	Recre-ON		Buena actitud	
Desayuno saludable		Higiene postural		
Fruta		Descanso diario		
Agua		Date un respiro		
Abajo azúcar		Energía positiva		
Total				

ANEXO 3. RETO 21 DÍAS DE HÁBITOS SALUDABLES (DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLE).



Al finalizar los 21 días todo aquel que haya conseguido cumplirlo tendrá una recompensa. Cada ítem del decálogo tendrá asignado una puntuación y se establecerá un ranking semanal según su cumplimiento.

PUNTUACIONES	
Recre-ON	50 puntos
Desayuno saludable	20 puntos
I♥Fruta	30 puntos
Agua	20 puntos
Abajo el azúcar	30 puntos
Buen comportamiento	20 puntos
Higiene postural	10 puntos
Descanso diario	10 puntos
Date un respiro	5 puntos
Energía positiva	5 puntos
MÁXIMO SEMANAL	200 puntos

RETOS DE LA 1ª SEMANA

1. RECRE-ON

En cada clase harán equipos de 4-5 personas y elegirán un nombre para su grupo.

Cada día se colocarán unos códigos QR por la cancha y el hall y a la hora del recreo deberán encontrarlos y realizar lo que se pida TODO EL EQUIPO (sino no se contabilizará como prueba conseguida). Deberán grabarse haciéndolo y subirlo cada día para que sea válido.

*Material: App "QR Code Reader" o similar y cámara para video/fotos. Con un móvil por equipo será suficiente.

2. DESAYUNA SALUDABLE ANTES DE IR A CLASE

Lácteos, cereales, pan, fruta, zumo... prepárate un buen desayuno sano en casa y comparte tu foto con todos.

3. CUIDA TU POSTURA EN CLASE

Las alteraciones de la columna y el dolor son frecuentes por malas posturas. Conciénciate de qué posturas tienes en clase y corrige aquellas no recomendadas. Foto del antes y el después.

RETOS DE LA 2ª SEMANA

1. FRUTA PARA TUS MERIENDAS

Todo el equipo deberá traer una pieza de fruta para el recreo.

2. NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES BEBER HOY

Durante la jornada escolar deberán traer y beber agua cada día.

3. ABAJO EL AZÚCAR, DISMINÚVELO.

3 días de la semana libres de: azúcar, bollería o dulces, chucherías, fritos y gusanitos, bebidas azucaradas, etc. Haz un collage de las comidas de esos 3 días libres de azúcar y súbelo.

RETOS DE LA 3ª SEMANA

1. BUEN COMPORTAMIENTO Y RESPETO EN CLASE

En Educación Física lo valoraré personalmente si cumplieron y merecieron este punto.

2. DESCANSO/HORAS DE SUEÑO

Intenta dormir cada día entre 7-8 horas.

3. DATE UN RESPIRO

Dedica entre 30'-1 hora del día (según del tiempo que dispongas) a hacer lo que te guste. (Música, deporte, escribir, hablar por teléfono, pintar o simplemente descansar). Habrá un responsable del grupo que suba el vídeo o fotos diariamente.

4. ENERGÍA POSITIVA

Entrena tu mente para encontrar algo bueno en todo. Piensa en algo que no te haya gustado en el día, intenta mirarlo desde otra perspectiva y hazlo así la próxima vez. Un representante del grupo deberá de recoger las experiencias de todos y enviármelas al correo.

The screenshot shows a digital portfolio interface. At the top, there is a navigation bar with the title 'PUNTUACIONES RETO HÁBITOS SALUDABLE' and menu items: 'NOVEDADES', 'ALUMNOS', and 'INFORMACIÓN'. The main header area features the title 'PUNTUACIONES RETO HÁBITOS SALUDABLE' and the user's name 'Victoria Alba'. Below this, there is a section titled 'Puntuaciones semanales del reto saludable' which displays a list of three files: 'PUNTUACIÓN SEMANA 2.docx' (Word), 'PUNTUACIÓN SEMANA 3.docx' (Word), and 'PUNTUACIÓN SEMANA 1.pdf' (PDF). On the left side, there are two panels: one for 'Mostrar elementos eliminados' with a toggle switch, and another for 'FECHA DE ENTREGA PRÓXIMA' with a message 'No tienes ninguna tarea para esta semana' and a 'VER TODO' button. A red plus button is visible in the bottom right corner.