



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI



Universitat
de les Illes Balears



Universitat de Lleida



UNIVERSIDAD DE
MURCIA



TRABAJO FINAL DE MÁSTER

**Máster Oficial Interuniversitario en Tecnología Educativa:
e-Learning y Gestión del Conocimiento**

**“Pasaporte Saludable. Recurso educativo para
el fomento de los hábitos saludables en
escolares de Educación Primaria”**

Paola del Rosario Pérez Ros

Antònia Darder Mesquida

Junio, 2020

Agradecimientos

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi tutora, la Dra. Antonia Dàrder Mesquida por sus consejos siempre acertados. Gracias por orientarme en este mundo de la investigación tan nuevo para mí.

También, dar gracias a mi familia. A mi padre, por brindarme ánimos cuando más los necesitaba. A mi madre, por su apoyo incondicional acompañándome en las noches de estudio. A mi hermana, por su eterna ayuda.

Y gracias a Juanje, por hacer que todo sea más fácil.

Por último, pero no menos importante, agradecer a la directora, al profesorado y al alumnado del colegio Nuestra Señora del Rosario por hacer posible esta investigación.

“Tenemos que preparar a los estudiantes para su futuro, no para nuestro pasado”

Ian Jukes

ÍNDICE

RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	12
JUSTIFICACIÓN	14
CAPÍTULO 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	18
1.1. Salud	18
1.1.1. <i>La salud y la calidad de vida</i>	18
1.1.2. <i>Hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física</i>	20
1.1.3. <i>El cuidado del cuerpo</i>	22
1.1.4. <i>Autoestima y autonomía</i>	24
1.2. Diseño de medios y recursos didácticos	25
1.2.1. <i>Entorno personal de aprendizaje</i>	25
1.2.2. <i>Open Educational Resources</i>	30
1.2.3. <i>Diseño de medios didácticos</i>	33
1.3. Experiencias sobre hábitos saludables y TIC en el aula	36
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA	41
2.1. Objetivos	43
2.2. Fases de la investigación	43
2.3. Contexto	46
2.4. Instrumentos	46
2.4.1. <i>Cuestionario CHVSAAF</i>	46
2.4.2. <i>Método DELPHI</i>	48
2.4.3. <i>Grupo de discusión</i>	52
CAPÍTULO 3. RESULTADOS	54
3.1. Resultados análisis de los escolares entre 8 y 12 años	54
3.2. “Pasaporte Saludable”. Recurso educativo	61
3.2.1. <i>Profesor</i>	62
3.2.2. <i>Alumno</i>	69
3.3. Validación del recurso educativo	71

3.3.3. Resultados.....	71
CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES Y LÍNEAS FUTURAS	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	78
ANEXOS	89
Anexo I.....	89
Anexo II.....	91
Anexo III.....	92
Anexo IV	94
Anexo V	96
Anexo VI.....	97

FIGURAS

FIGURA 1. AMBOS SEXOS. ÍNDICE DE MASA CORPORAL REFERENTE AL SOBREPESO EN POBLACIÓN INFANTIL SEGÚN SEXO Y COMUNIDAD AUTÓNOMA. POBLACIÓN DE 2 A 17 AÑOS.....	15
FIGURA 2. AMBOS SEXOS. ÍNDICE DE MASA CORPORAL REFERENTE A LA OBESIDAD EN POBLACIÓN INFANTIL SEGÚN SEXO Y COMUNIDAD AUTÓNOMA. POBLACIÓN DE 2 A 17 AÑOS.....	15
FIGURA 3. AMBOS SEXOS. PATRÓN DE CONSUMO DE DULCES Y REFRESCOS CON AZÚCAR SEGÚN SEXO Y COMUNIDAD AUTÓNOMA. POBLACIÓN DE 1 Y MÁS AÑOS	17
FIGURA 4. EL CONTINUO DE LA SALUD.....	19
FIGURA 5. FACTORES RELACIONADOS CON LA CALIDAD DE VIDA	20
FIGURA 6. COMPONENTES DEL PLE.....	26
FIGURA 7. TIPOLOGÍA DE RECURSOS EDUCATIVOS TIC	27
FIGURA 8. PASOS A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DE UN OBJETO DE APRENDIZAJE	30
FIGURA 9. FASES PARA LA CREACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO	34
FIGURA 10. CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN, USO Y ORGANIZACIÓN DE LOS MEDIOS Y MATERIALES DE ENSEÑANZA	35
FIGURA 11. MODELO GENÉRICO PARA REALIZAR INVESTIGACIONES DE DISEÑO EDUCATIVO.....	42
FIGURA 12. PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN DE DESARROLLO DEL PROYECTO.	45

FIGURA 13. INDICADORES POR DIMENSIONES	51
FIGURA 14. GRÁFICO ESTABLECIENDO LA RELACIÓN ENTRE CURSO Y EDAD DE LOS ESCOLARES.....	55
FIGURA 15. PASAPORTE SALUDABLE. RECURSO EDUCATIVO	61
FIGURA 16. CARTILLA “PASAPORTE SALUDABLE”	71

TABLAS

TABLA 1. RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	23
TABLA 2. RECOMENDACIONES NECESARIAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES, PARA PERFECCIONAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	23
TABLA 3. CLASIFICACIÓN Y EJEMPLOS DE REPOSITORIO DE OERS	33
TABLA 4. EXPERTOS QUE PARTICIPAN EN LA VALIDACIÓN POR EL MÉTODO DELPHI.....	51
TABLA 5. RECUENTO DE DE ESCOLARES QUE TOMAN REFRESCOS O ZUMOS EMBOTELLADOS	57
TABLA 6. RECUENTO DE ESCOLARES QUE REALIZAN 5 COMIDAS (DESAYUNO, ALMUERZO, COMIDA, MERIENDA, CENA)	57
TABLA 7. RECUENTO DE ESCOLARES QUE COMEN AL MENOS 2 FRUTAS AL DÍA.	58
TABLA 8. RECUENTO DE ESCOLARES QUE HACEN ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS CON SU FAMILIA	59
TABLA 9. RECUENTO DE ESCOLARES QUE ESTÁN MÁS TIEMPO EN EL ORDENADOR O JUGANDO A VIDEOJUEGOS QUE REALIZANDO ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA	60
TABLA 10. RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE LOS RETOS QUINCENALES.....	66
TABLA 11. PUNTUACIÓN DE LOS RETOS QUINCENALES REALIZADOS CADA 3 MESES	67
TABLA 12. RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE LOS RETOS TRIMESTRALES	67

TABLA 13. PUNTUACIÓN TRIMESTRAL.....	68
TABLA 14. PUNTUACIÓN FINAL POR TRIMESTRE	68
TABLA 15. RESPUESTAS DE LA DIMENSIÓN 1 DE LOS EXPERTOS AL CUESTIONARIO SOBRE LA VALIDACIÓN DEL RECURSO “PASAPORTE SALUDABLE”	72
TABLA 16. RESPUESTAS DE LA DIMENSIÓN 2 DE LOS EXPERTOS AL CUESTIONARIO SOBRE LA VALIDACIÓN DEL RECURSO “PASAPORTE SALUDABLE”	72
TABLA 17. RESPUESTAS DE LA DIMENSIÓN 3 DE LOS EXPERTOS AL CUESTIONARIO SOBRE LA VALIDACIÓN DEL RECURSO “PASAPORTE SALUDABLE”	73
TABLA 18. RESPUESTAS DE LA DIMENSIÓN 4 DE LOS EXPERTOS AL CUESTIONARIO SOBRE LA VALIDACIÓN DEL RECURSO “PASAPORTE SALUDABLE”	74

La obesidad y el sedentarismo se consideran dos de los problemas más grandes de nuestra sociedad. Por este motivo, se propone la realización de una propuesta didáctica cuyo objetivo es diseñar un recurso orientado a incrementar los hábitos saludables en el alumnado de Educación Primaria. En primer lugar, se establece una muestra de estudio de 300 escolares entre 8 y 12 años de edad de un municipio de la Región de Murcia con la finalidad de observar las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable. Tras analizar estadísticamente los datos recogidos, se plantea la realización del recurso educativo titulado: “Pasaporte Saludable”. Además, se realiza una validación por parte de un grupo de expertos aplicando el método Delphi y una valoración cualitativa a través de un grupo de discusión. La investigación concluye con los resultados de la validación y discusión donde se expone que el recurso presenta un buen diseño, aunque se le debe realizar una mejora al contenido con el objetivo de concienciar a la población más joven de adaptar un estilo de vida saludable en su vida cotidiana.

Palabras clave: Educación Primaria, hábitos saludables, Pasaporte Saludable.

Obesity and sedentary lifestyle are considered two of the most important problems in our society. By this reason, it is proposed to conduct a didactical proposal whose objective is to design a resource aimed at increasing healthy habits in Primary Education students. First of all, a study sample of 300 schoolchildren between 8 and 12 years old from a town in Region of Murcia is established in order to observe their practices and beliefs related to healthy lifestyle. After statistically analyzing the collected data, the realization of the educational resource named: “Healthy Passport” is proposed. In addition, a validation is carried out by a group of experts applying the Delphi method and a qualitative assessment through a discussion group. The research concludes with the results of the validation and discussion where it is exposed the resource has a good design, although an improvement should be made to the content in order to raise awareness among the younger population to adapt a healthy lifestyle in their daily life.

Key words: Primary School, healthy habits, Healthy Passport.

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

Recientes estudios manifiestan que el bajo nivel de condición física de los escolares es considerado como un factor de riesgo cardiovascular, al igual que la hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes tipo II, obesidad, entre otros (Ortega, 2008).

La evolución de la sociedad y la demanda de crear ciudadanos competentes nos induce a formar a niños capaces tanto de comunicar, reflexionar, emprender y crear, como tener un bagaje motriz y cultural que les permita afrontar con éxito los diferentes retos de la vida. Por todo ello, el docente debe transmitir a los discentes una serie de contenidos que favorezcan el conocimiento de su propio cuerpo y la consecución de hábitos saludables para así evitar que las posibles patologías se agraven más (Decreto 198/2014).

El presente trabajo tratará de poner a disposición del alumno herramientas para erradicar el conflicto de los episodios de sedentarismo y mala alimentación, beneficiando la inclusión de la práctica de hábitos saludables en la vida cotidiana. En base a esta idea, se plantea la creación de un recurso que nace con la finalidad primordial de fomentar hábitos saludables y motivar a nuestros discentes a que practiquen actividad física durante toda su vida.

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

De esta manera, este informe se organiza en cuatro capítulos primordiales:

El **capítulo 1** confecciona una **fundamentación teórica** con el objetivo de realizar una revisión teórica sobre experiencias anteriores basadas en los hábitos saludables y del diseño de medios y recursos didácticos. Asimismo, se efectúa una aclaración conceptual sobre los términos de salud, calidad de vida, hábitos y estilos de vida saludables relacionándolos con el cuidado del cuerpo y el fomento de la autonomía y autoestima en la etapa escolar.

En el **capítulo 2** se presenta la metodología con la que se va a llevar a cabo en la investigación. En este caso, se fundamenta en un enfoque a partir de la Investigación Basada en el Diseño donde su principal característica es la solución de los problemas en base a la práctica. Además, se especifican los objetivos referentes a la investigación, el contexto y los instrumentos empleados para la realización de la propuesta.

El **capítulo 3** muestra los resultados más relevantes del estudio de necesidades de la población de entre 8 y 12 años en un municipio determinado en la Comunidad Autónoma de Murcia. También, en este capítulo, se hace referencia a la explicación del recurso didáctico titulado “Pasaporte Saludable”, la validación del mismo con el método Delphi y la realización de un grupo de discusión con el panel de expertos seleccionado para ello.

Por último, en el **capítulo 4** se exponen las conclusiones basadas en los objetivos planteados y se especifican diversas propuestas de futuro.

JUSTIFICACIÓN

Uno de los retos más difíciles para un docente es encontrar la fórmula para motivar a los alumnos a aprender. Con motivación e interés, todo es más fácil en el aula, por lo que se intentará fomentarlos para realizar esta propuesta con éxito.

Se debe ser consciente de que el alumnado en la etapa de Educación Primaria adquiere y consolida patrones básicos de movimiento. Como docentes DEBEMOS potenciar la actividad física de forma atractiva para evitar más casos de sedentarismo.

Según Blair (2009, p.1) la inactividad física es *“uno de los problemas más importantes de la salud pública en el siglo XXI, y podría ser el más importante de todos”*.

El estudio AVENA (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes) enuncia que el bajo nivel de condición física de los escolares se considera un alto factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en un futuro (Ortega, 2008). Es por ello, por lo que la población infantil de 5 a 14 años se manifiesta sedentaria, ya que el 12,1% no realiza ejercicio físico en su tiempo de ocio. Destacando el porcentaje de sedentarismo, decir que las niñas cuentan con un 16,3% siendo este porcentaje el doble del de los niños con un 8,2% (Encuesta Nacional de Salud España, 2011/12).

Por un lado, tomando como referencia la Encuesta Nacional de Salud realizada por el Instituto Nacional de Estadística (2020) se extraen datos relacionados con la inactividad física donde se muestran dos figuras sobre el IMC referentes al sobrepeso y la obesidad en la población infantil según sexo y comunidad autónoma de una población de 2 a 17 años. Para poder comentar los datos observados, hay que tener en cuenta que el IMC se calcula de la siguiente manera: $IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{estatura (m)}^2}$. Los resultados obtenidos en estos mapas muestran resultados tanto mujeres como hombres.

En primer lugar, en la *figura 1*, la comunidad autónoma que más tiene sobrepeso infantil es Cantabria con un 27,78%. Además, podemos destacar Andalucía (9,70%), Comunidad Valenciana (12,60%), País Vasco (13,51%), Madrid (13,96%) y Cataluña (14,0%) como las comunidades que tienen menor sobrepeso.

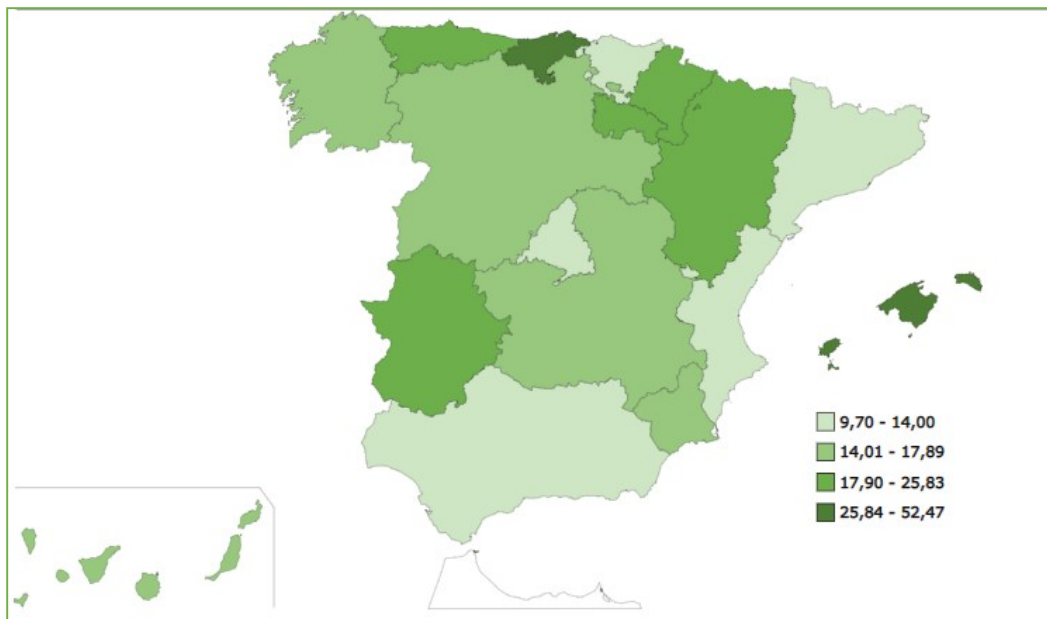


Figura 1. Ambos sexos. Índice de masa corporal referente al sobrepeso en población infantil según sexo y comunidad autónoma. Población de 2 a 17 años. Coeficiente de variación. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2020).

En la *figura 2*, se muestra la obesidad infantil según la comunidad autónoma, donde se observa una mayor obesidad en Cantabria (60,74%) y Aragón (51,58%). Señalar que las comunidades que menor obesidad presentan son: Andalucía (13,09%), Región de Murcia (15,22%), Madrid (17,07%) y Comunidad Valenciana (17,84%).

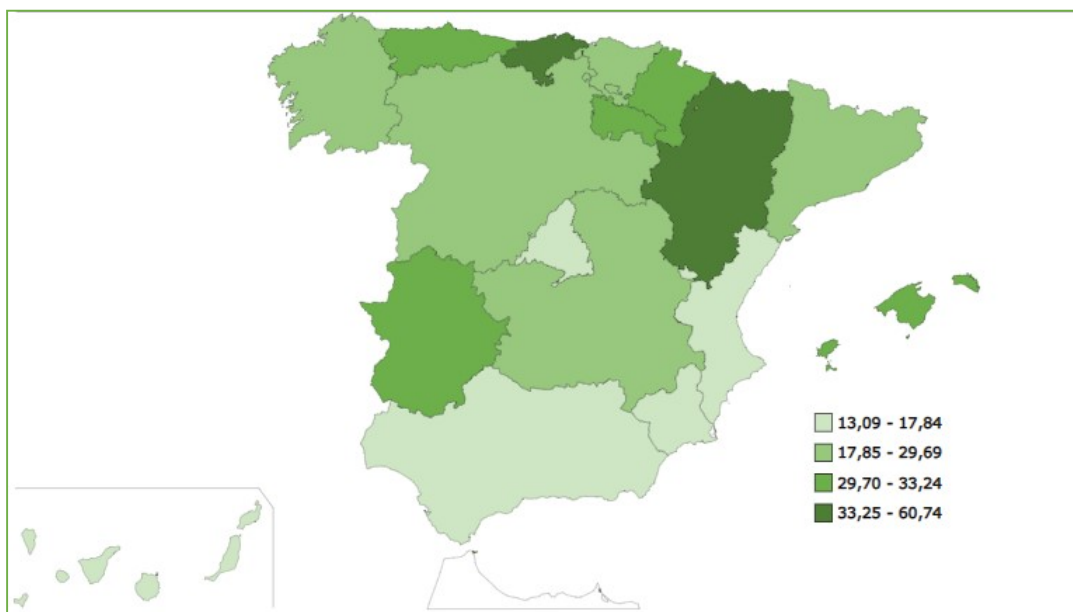


Figura 2. Ambos sexos. Índice de masa corporal referente a la obesidad en población infantil según sexo y comunidad autónoma. Población de 2 a 17 años. Coeficiente de variación. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2020).

Por otro lado, y haciendo alusión a los hábitos alimenticios, existe un cambio en la sociedad actual, donde debido a la inclusión de la tecnología y la biotecnología alimentaria, la red de frío y el sistema de transporte se ha hecho posible el consumo de cualquier alimento (Tojo y Leis, 2001). La dieta mediterránea es catalogada como una de las dietas más saludables del mundo, ya que ésta se fundamenta en el uso de vegetales, pescado y aceites de origen vegetal. No obstante, la alimentación de los españoles, haciendo mayor hincapié en los niños y jóvenes, se basa en alimentos hiperproteicos, hipercalóricos, con alto contenido graso y bajo en carbohidratos (CECU, 2005).

Un ejemplo de ello es el estudio llevado a cabo por el Instituto Nacional de Estadística (2020) sobre el patrón de consumo de determinados alimentos según el sexo y comunidad autónoma en la población de 1 y más años. En cuanto al sexo, los mapas mostrados a continuación hacen referencia a ambos.

En la *figura 3* se muestran las personas que consumen de dulces y refrescos con azúcar según la comunidad autónoma. Dicho mapa indica que las comunidades autónomas que mayor consumo tienen son: Andalucía (8.285,8 personas), Cataluña (7.310,2 personas), Madrid (6.346,6 personas) y Comunidad Valenciana (4.868,2 personas). Y haciendo referencia a las comunidades autónomas que menor consumición poseen son: La Rioja (306,6 personas), Cantabria (571,5 personas) y Navarra (625,6 personas).

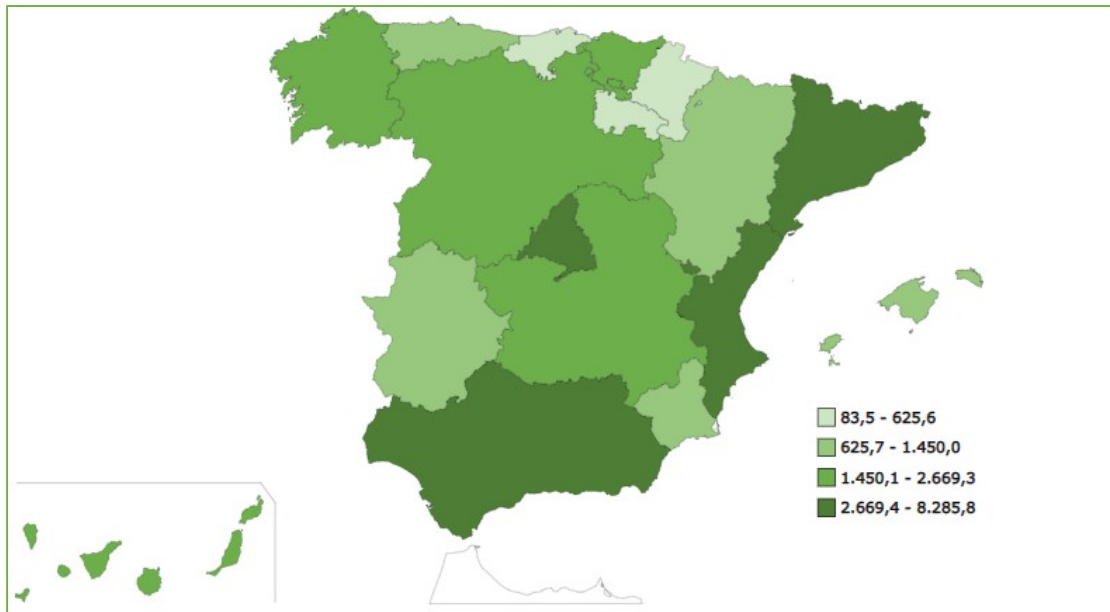


Figura 3. Ambos sexos. Patrón de consumo de dulces y refrescos con azúcar según sexo y comunidad autónoma. Población de 1 y más años. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2020).

De esta manera, para seguir combatiendo al sedentarismo y conseguir una buena alimentación, se efectúan diversas estrategias para promover los hábitos saludables desde pequeños. Un ejemplo de ello es el Plan Integral de la AF y el Deporte, A+D (2010), que impulsa hábitos de vida activos y saludables con la finalidad de erradicar el sedentarismo y obesidad desde la niñez.

Debido a lo expuesto con anterioridad, se ha considerado adecuado desarrollar un recurso didáctico a través de las tecnologías de la información y comunicación (en adelante, TIC) ya que vivimos en un planeta en constante evolución gracias a importantes avances tecnológicos que nos ayudan a mejorar nuestro día a día. Destacar que me he decantado por la realización del recurso educativo a través de una página web ya que es una herramienta accesible para todos los públicos, ofrece alternativas de comunicación, proponiendo así novedosas posibilidades educativas, entre otras ventajas.

CAPÍTULO 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En primer lugar, se realiza una revisión teórica para justificar y contextualizar este documento, así como definir los diferentes términos que serán de suma importancia para comprender para el desarrollo de la posterior experiencia de innovación.

A continuación, se desarrollan los conceptos de salud; calidad de vida; hábitos y estilos de vida saludables; el cuidado del cuerpo y el fomento de la autonomía y autoestima en la etapa escolar. Además, se desarrolla una aproximación y fundamentación teórica del diseño de medios y recursos didácticos. Y finalmente, se concluye con una revisión de experiencias anteriores sobre las prácticas de hábitos de vida saludables.

1.1. Salud

Hoy en día, la salud, es un derecho de toda persona, lo cual dificulta su definición y cuantificación, ya que es un concepto subjetivo (sentimiento individual), relativo (no hay un modelo fijo estándar y absoluto), dinámico (en función del contexto) e interdisciplinar (médicos, psicólogos, educadores, políticos... tienen que trabajar al unísono) (Casimiro, 1999).

1.1.1. La salud y la calidad de vida

El término salud y calidad de vida se utilizan frecuentemente en diferentes contextos y actualmente, son temas de preocupación y debate. Dichos términos han evolucionado como lo ha hecho la sociedad. Son diversas las definiciones existentes en la conceptualización del término salud, realizadas por diferentes instituciones y autores y enfocadas desde puntos de vista distintos (Chillón, 2005).

Existen diversos intentos para definir el concepto de salud, pero generalmente se utiliza como una palabra opuesta a la enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS) en 1946 en su Carta Magna, la enuncia como *“el estado completo de bienestar físico, psicológico y social y no la simple ausencia de enfermedad”* (prólogo).

Seguendo a Devís (2000), la define como un continuo que oscila entre un polo positivo y otro negativo de bienestar expresado en la *figura 4*, permitiendo profundizar en la comprensión de este fenómeno.



Figura 4. El continuo de la salud, Devís (2000)

Para finalizar con el concepto de salud, Lalonde (1974) citado en Chillón (2005) enuncia cuatro factores cuya interacción depende de la salud, los cuales son: biología humana (herencia genética, envejecimiento, etc), medio ambiente (influencia social, física, química, nivel de contaminaciones), sistema de asistencia sanitario (calidad, gratuidad, prestaciones) y estilo de vida (posibilidad de modificar hábitos de ejercicio físico, alimentación, hábitos nocivos).

En cuanto a la calidad de vida, es definida por la OMS (1994) como la impresión personal que un individuo posee sobre su situación en la vida, contexto cultural y potencialidades sociales. Dicha calidad comprende factores subjetivos (percepción de cada individuo de su bienestar físico, psicológico y social) y factores objetivos (bienestar material, la salud y relación con el ambiente físico y la comunidad). Además, se analiza considerando cinco grandes áreas: bienestar físico (salud y seguridad física), bienestar material (nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso a la vivienda y transporte, entre otras), bienestar social (armonía en las relaciones personales), bienestar emocional (desde la autoestima de la persona hasta su mentalidad, creencias e inteligencia emocional), desarrollo (acceso a la universidad y posibilidades de contribuir y producir en el campo laboral).

De esta manera, abundantes aspectos afectan la calidad de vida de una persona: desde las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, hasta la salud física, el estado psicológico y la armonía de sus relaciones personales y con la comunidad (Fig. 5).



Figura 5. Factores relacionados con la calidad de vida (Chillón, 2005). Fuente de elaboración propia.

1.1.2. Hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física

Sánchez - Ojeda y Luna-Bertos (2015, p. 1910) definen el estilo de vida como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”. Así, se puede asegurar que si los individuos generan patrones de conducta que demuestran cierta consistencia en el tiempo, pueden tener una influencia de riesgo dependiendo de su naturaleza como el consumo de alcohol y de tabaco, entre otros.

Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos de acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Pese a que practicar hábitos de vida saludable no asegura el disfrutar de una vida más duradera, se puede mejorar la calidad de vida de una persona.

No solo la alimentación sana y la realización de ejercicio físico se encuentran dentro de dichos hábitos saludables, sino también el sueño, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y tabaco; así como las conductas adecuadas en seguridad vial (normas de tráfico y comportamiento cívico en la vía pública).

Llegados a este punto, es conveniente definir el término de actividad física (AF, en adelante), dada su estrecha relación con la salud, la calidad de vida y con los hábitos de vida saludables.

Según Devis (1998, p. 1) la AF es “cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, que nos permite interactuar con los seres y ambiente que nos rodea”.

La práctica regular y programada de AF incrementa la cantidad y calidad de vida. Además, el ejercicio es un importante factor preventivo de múltiples enfermedades y colabora al incremento de la salud, ya que se vincula a la consecución de hábitos saludables con una mejor alimentación y menos consumo de tabaco, alcohol y drogas (López-Villalba et al, 2006). Diferentes estudios confirman los beneficios que aporta la práctica de la AF controlada y planificada sobre la salud, con el inconveniente de centrarse en el ámbito fisiológico.

Algunos autores como Chillón (2005) consideran los beneficios de la AF desde una triple vertiente: física, psicológica y social. Además, dicho autor menciona que existen efectos positivos y contraindicaciones de la AF. Se destacan tres ámbitos sobre los que opera la salud, y son los siguientes:

- **Nivel social y psicológico:** es contraproducente la AF a nivel profesional o cuando esta se convierte en una obsesión. La presión por ganar es tan alta que el deportista puede acabar con trastornos psicológicos, problemas familiares, entre otros.
- **Nivel psicológico y social:** los beneficios son abundantes, entre otros, se destaca: eliminación del estrés y ansiedad, estado psicológico de bienestar, unido al aumento y eliminación de endorfinas.
- **Nivel fisiológico:** existen contraindicaciones a tener en cuenta para no causar daños mayores o agravar la lesión-enfermedad. Algunas de ellas son:
 - **Aparato locomotor:** los beneficios sobre los huesos, articulaciones y músculos son abundantes como facilitar la actividad osteoblástica, aumentar los niveles de calcio, entre otros. En cuanto a las contraindicaciones, por ejemplo, con trastornos de columna o rodilla, se deben evitar algunas posiciones, juegos y deportes que conllevan saltar o cambios bruscos en la dirección.
 - **Sistema cardio-respiratorio:** los beneficios son numerosos, se destaca el aumento del tamaño del corazón, de los pulmones y toda su musculatura. Se considera el asma una enfermedad que afecta a este sistema, pero si la AF se practica de forma moderada, con las recomendaciones médicas sanitarias no estaría contraindicada.
 - **Sistema nervioso:** las contraindicaciones no se encuentran en ningún caso en concreto. En la “epilepsia” se debe tener cuidado ya que la AF no

agrava la enfermedad, pero se deben evitar deportes de riesgo porque podría producirse una crisis.

- **Sistema endocrino:** la AF estimula la hormona del crecimiento y mejora la tolerancia a la glucosa. Con los escolares diabéticos se debe tener en cuenta: primero, que el discente conozca su enfermedad; segundo, que tenga estabilizada la glucemia; tercero, que traiga a clase el medidor de glucosa. Se evitan los deportes en solitario y de duración e intensidad elevada. Se recomienda tener una inyección de glucagón y saber de su existencia, modo de empleo y lugar de almacenamiento.
- **Sistema inmunológico:** se debe actuar con sensatez y coherencia, así ante escolares con enfermedades que afecten a este sistema, la práctica de AF estaría contraindicada hasta su total curación.
- **Sistema renal:** se debe evitar esfuerzos en ambientes secos y deportes de contacto.

1.1.3. El cuidado del cuerpo

Un correcto plan dirigido al cuidado del cuerpo debe tener una intención fundamental: la creación de hábitos saludables, facilitando a los discentes una AF saludable, segura y de calidad. Por esa razón, diversos organismos implementan una serie de recomendaciones con el objetivo de aumentar la salud de la población a través de la práctica de AF. Se destaca el siguiente:

Según la OMS (2010), la población se concentra en 3 grupos de edad: jóvenes (5-17), adultos (18-64) y adultos mayores (65>). Dicho organismo establece diversas recomendaciones sobre el tiempo recomendado para la práctica de AF y la intensidad a la que se debe realizar en cada grupo de edad. Debido al objetivo del presente documento, se observan los datos de un único grupo de edad: jóvenes entre 5 y 17 años, ya que es la población de nuestro estudio.

En cuanto al tiempo empleado a la AF diaria, este grupo debe realizar un mínimo de 60 minutos de AF moderada o vigorosa, siendo en su mayoría, aeróbica. Se destaca que si la AF es superior a dicha recomendación acarreará un beneficio incluso mayor para la salud. Además, se debe incorporar actividades vigorosas 3 veces a la semana donde los individuos fortalezcan los músculos y huesos (OMS, 2010).

La OMS establece una serie de recomendaciones sobre el tipo de AF que hay que realizar y qué provecho se obtiene al practicarla. A continuación, se muestra en la tabla 2 las recomendaciones que deben realizar los jóvenes de entre 6 y 17 años (Tabla. 1):

Recomendaciones de AF según OMS (2010)		
	Tipo de AF	Efectos beneficiosos
Jóvenes de 5-17 años	Juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el entorno de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.	Fomentar un aparato locomotor y cardiovascular sano, aprender a dominar el sistema neuromuscular y conservar un peso corporal saludable.

Tabla 1. Recomendaciones de actividad física. Fuente de elaboración propia según los datos de la OMS (2010).

Referente a la cantidad de AF, el Departamento de salud pública de los Estados Unidos, a través del ACSM y la Asociación Americana del Corazón (2008), expusieron un comunicado oficial con las recomendaciones necesarias en niños y adolescentes, para perfeccionar la práctica de AF como factor de prevención y mejora de la salud (Tabla. 3) (Haskell, William y cols, 2007).

Tipo de AF	Frecuencia	Intensidad	Ppm	Ejemplos
Aeróbica	1 h/ 1 día / sem	Moderada-vigorosa	120-140 ppm	Caminar, patinar desplazarse en bici, caminar a paso ligero...
Anaeróbica	30' – 60' / 3 días / sem	Vigorosa	140 – 160 ppm	Montar en bici, saltar la cuerda, correr y hacer deportes como fútbol, baloncesto, hockey...
Fortalecimiento muscular	3 días / sem			Escalar, abdominales, ejercicios con extensores...
Fortalecimiento de los huesos	3 días / sem			Saltar a la cuerda, correr o ejercicios de multisaltos.

Tabla 2. Recomendaciones necesarias en niños y adolescentes, para perfeccionar la práctica de actividad física (Haskell, William y cols, 2007).

1.1.4. Autoestima y autonomía

Según Picq y Vayer (1985), el escolar va construyendo su esquema e imagen corporal, que es una imagen interiorizada donde la afectividad, la experiencia y los sentidos son factores decisivos.

Debido a ello, en la etapa escolar se pueden producir problemas anatómicos, los más comunes son:

- **Sobrepeso y obesidad.** La OMS (2017) las define como el almacenamiento excesivo de tejido adiposo que implica un riesgo para la salud. Se considera sobrepeso si el índice de masa corporal está entre 25 o 30 y obesidad si es superior a 30. La obesidad se produce por múltiples causas como una mala alimentación, falta de ejercicio físico y pueden influir en su aparición factores genéticos y orgánicos. Con motivo de prevenir dicha enfermedad, se debe incorporar una modificación en los hábitos de alimentación y actividad física.
- **La anorexia.** Se trata de un trastorno determinado por la disminución de peso de una persona, impulsada por sí misma (OMS, 2017). Asimismo, numerosos autores realizan una explicación más profunda sobre el concepto, donde añaden la existencia de una delgadez excesiva producida por la pérdida de peso provocada por la falta de alimentos, incitación de vómitos, entre otros. Normalmente, la edad de inicio de la anorexia se localiza en la primera adolescencia entre los 14 y 18 años y por lo general, la mayoría de los casos influyen a mujeres jóvenes. Sin embargo, hoy en día existe un incremento de los casos en hombres, mujeres adultas y en niños. Señalar que la anorexia provoca una visión desformada y un rechazo hacia la imagen corporal.

En palabras de Maturana y Vignolo (1998, p. 7) *“sólo desde una elevada autoestima es posible lograr la autonomía y la capacidad de innovar que los nuevos tiempos requieren”*.

Continuando con la definición de autonomía, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014), la define como la limitación que tiene una persona de no necesitar del juicio de otra para realizar una acción.

Autoestima y autonomía están enlazadas a la socialización de la persona. Roa García (2017, p. 242) define autoestima como la que *“conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y*

sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días”. Además, en numerosos estudios se ha verificado que el ejercicio físico incrementa la autoestima. Por lo tanto, el ejercicio permite al individuo perfeccionar su autoperfección y lograr una sensación de bienestar.

Se ha de poder decir si el escolar posee una anatomía determinada, los docentes serán capaces de influir en su esquema e imagen corporal, con lo que se elevará su autoestima. Gracias a esta, su capacidad de autonomía será mayor.

Seguidamente, se desarrolla una aproximación y fundamentación teórica del diseño de medios y recursos didácticos.

1.2. Diseño de medios y recursos didácticos

La revolución tecnológica de la sociedad que nos rodea nos conduce a los docentes a una modificación constante de la metodología del sistema educativo mediante la integración de las TIC de un modo didáctico y pedagógico.

En primer lugar, destacar que se denomina “entorno de aprendizaje” a cualquier plataforma diseñada de forma digital para trabajar y crear experiencias de aprendizaje significativo con el uso de las TIC’s, ayudando a adquirir una serie de contenidos concretos. Así, los distintos tipos de entornos dependiendo de los objetivos y criterios son (Area, 2015):

- Entornos socio-comunicativos.
- Entornos de aprendizaje informal.
- Entornos de aprendizaje estructurados.
- Entorno personal de aprendizaje.

Así, basándose en el objetivo de dicha investigación, se cree oportuno el desarrollo de un entorno personal de aprendizaje ya que es una agrupación de aplicaciones empleadas con la finalidad de estructurar el proceso de aprendizaje.

A continuación, se define entorno personal de aprendizaje y diversos conceptos como recursos educativos abiertos, diseño de medios didácticos y experiencias sobre hábitos saludables y TIC en el aula.

1.2.1. Entorno personal de aprendizaje

El término de entorno personal de aprendizaje (en adelante, PLE por sus siglas Personal Learning Environment) es definido por Dron y Bhattacharya en Attwell (2007, p.3) como “una colección de aplicaciones interoperativas que juntas forman el entorno de aprendizaje de un individuo”.

Además, siguiendo a Castañeda y Adell (2013), “los PLE están formados por los procesos, experiencias y estrategias que el alumno puede y debe implementar para aprender” (p. 5).

Una vez contextualizado el término y enunciando a los autores anteriores, afirman que el PLE incorpora los siguientes componentes principales: leer, hacer y compartir (Fig. 6).

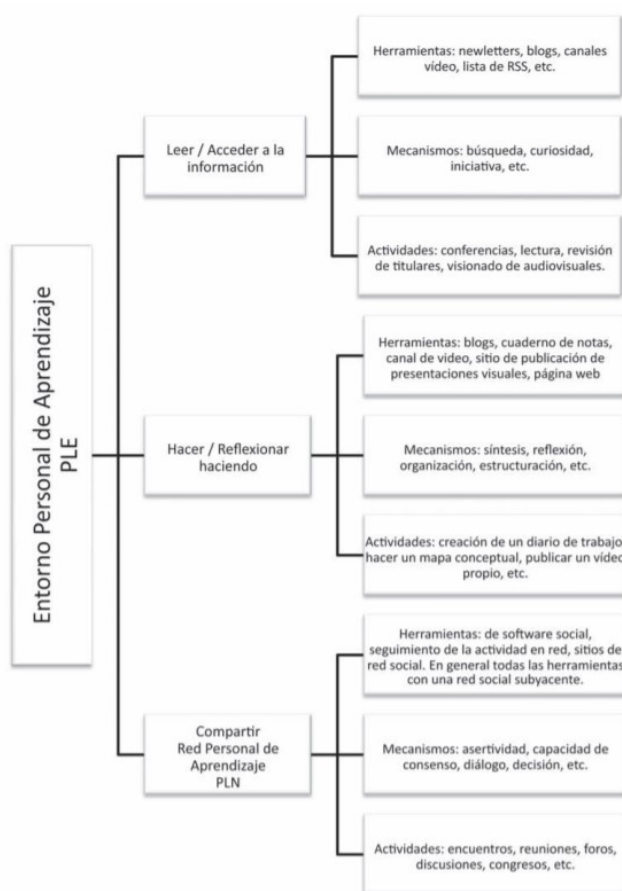


Figura 6. Componentes del PLE (Castañeda y Adell, 2013; p. 20)

Si dichos componentes fundamentales se relacionan con la propuesta didáctica planteada se puede decir que se asocia con leer (recurso didáctico) y hacer (objeto de aprendizaje):

- **Leer. Acceder a la información.**

Hoy en día, existen multitud de definiciones sobre recurso didáctico, es por ello por lo que destaco al autor Martínez (2010, p.1), el cual los enuncia como “*aquellos apoyos pedagógicos (materiales, medios didácticos, soportes físicos, actividades, entre otros) que refuerzan la actuación docente, optimizando el proceso de enseñanza-aprendizaje*”.

Es importante señalar que los recursos educativos TIC, se pueden diferenciar en tres tipos: recursos de información, de colaboración y de aprendizaje (Fig. 7) (González, 2011).



Figura 7. Tipología de recursos educativos TIC (González, 2011). Fuente de elaboración propia.

Estos son:

1. *Recursos TIC de información:*

Dichos recursos y enunciando a González (2011) “*permiten disponer de datos de forma actualizada en fuentes de información y formatos multimedia*” (p. 72). Un ejemplo de estas herramientas TIC con finalidad informadora son: enciclopedias virtuales, herramientas web 2.0, bases de datos online, buscadores visuales, entre otras.

2. *Recursos TIC de colaboración:*

Su finalidad es intervenir en redes de profesionales, instituciones, etc. Señalar que el trabajo colaborativo posibilita efectuar una reflexión sobre los recursos y su posible utilización en diversos entornos. Las listas de distribución, los grupos colaborativos y los blogs son un ejemplo de recursos TIC de colaboración.

3. Recursos TIC de aprendizaje:

Este tipo de recursos “*permiten pasar de un uso informativo y colaborativo a un uso didáctico para lograr unos resultados de aprendizaje*” González (2011, p. 75). Es por ello, por lo que facilitan los procesos de consecución de conocimientos, procedimientos y actitudes en una planificación educativa. Como ejemplo de dichos recursos se destacan los siguientes: cuestionarios online, cursos online en abierto, tutoriales interactivos, entre otros.

De este modo, los recursos tecnológicos se posicionan como un proceso de avance y transformación en los sistemas de enseñanza-aprendizaje.

En consecuencia, se puede preguntar: ¿es conveniente el uso de estas herramientas dentro del proceso educativo? El uso de estos recursos tienen tanto aspectos positivos como negativos. No obstante, la balanza se decanta por los positivos ya que el alumnado obtiene un incremento en el rendimiento académico debido a la motivación.

Aznar-Díaz, Raso-Sánchez, Hinojo-Lucena y Romero-Díaz de la Guardia (2017) afirman que la realidad educativa busca alternativas a los esquemas tradicionales. Es por ello por lo que surgen nuevos proyectos con la finalidad de aumentar y beneficiar la motivación de los escolares enfrentándose a diversos retos para lograr un mayor nivel de interacción.

- **Hacer. Reflexionar haciendo.**

Todos los recursos digitales utilizados en la enseñanza-aprendizaje, incluido cualquier material digital utilizado en el aula forman el llamado “material didáctico digital” (Paz, Martínez y Gutiérrez, 2008).

Resaltar que un recurso puede tener distintos objetos de aprendizaje para trabajar determinados contenidos en dicho recurso, por ejemplo, un vídeo explicativo.

Actualmente, los objetos de aprendizaje (en adelante, OA) se consideran como una propuesta de contenido educativo que tiene como objetivo la utilización del aprendizaje basado en tecnología.

Seguendo a Laverde, Cifuentes, Rodríguez (2007) citado en Chiappe Laverde (2009), un OA se define como “*una entidad digital, autocontenible y reutilizable, con un claro propósito educativo, constituido por al menos tres componentes internos editables: contenidos, actividades de aprendizaje y elementos de contextualización*”.

Cabe destacar que los OA tienen lugar en un marco pedagógico amparado en las diversas teorías de aprendizaje como el aprendizaje significativo de Ausubel, la teoría sobre las inteligencias múltiples de Gardner, entre otras. De esta manera, con el objetivo de fortalecer la calidad en la producción de los OA, se fijan una serie de características que dicho objeto debe efectuar (Martínez Naharro, Bonet, Cáceres, Fargueta, & García, 2007):

1. *Formato digital:*

Aprovechable y alcanzable desde cualquier lugar y persona, ya que su amplitud de modificación es constante al estar en la nube.

2. *Propósito pedagógico:*

La finalidad es garantizar un proceso de aprendizaje productivo y ventajoso. De esta manera, el OA es conductor tanto de los contenidos como del proceso de aprendizaje de escolar.

3. *Contenido interactivo:*

Incluye en la interacción entre profesor-discentes en el intercambio de información. Para ello, el OA debe incluir diversas actividades como simulaciones, diagramas, etc donde se facilite el proceso de asimilación de los contenidos y del aprendizaje.

4. *Independiente de otros OA:*

Es imprescindible que dicho objeto tenga sentido en sí mismo y sea autocontenido.

5. *No puede separarse en partes más pequeñas.*

6. *En contextos educativos que son diferentes para el que fue concebido es reutilizable.*

Un OA debe tener una estrategia guiada hacia el aprendizaje del escolar y un diseño con una estructura interna donde se incorpore diversos elementos como son: introducción, teoría, actividad de aprendizaje y evaluación (Martínez Naharro, Bonet, Cáceres, Fargueta, & García, 2007).

Los pasos a tener en cuenta en la realización de un OA son los siguientes (Fig. 8):



Figura 8. Pasos a tener en cuenta en la realización de un objeto de aprendizaje (Martínez Naharro, Bonet, Cáceres, Fargueta, & García, 2007). Fuente de elaboración propia a través del programa CmapTools.

Además, según Chiappe Laverde (2009), enuncia que el hecho de poder realizar un OA se ha transformado en una gran oportunidad para reconocer tanto el potencial de las TIC como de los intermediarios del aprendizaje.

1.2.2. Open Educational Resources

Con la era de la globalización se ha transformado de manera social, cultural, económica y tecnológicamente el mundo. Dicha transformación también ha afectado a los sistemas educativos, empleando la tecnología como estrategia escolar para afrontar estos cambios. Así, esta estrategia dota a los alumnos de ordenadores y/o tablets con acceso a Internet para ser usados como herramienta de aprendizaje cambiando los conceptos de la escuela como único medio de aprendizaje, los

profesores como protagonistas de la enseñanza y los libros de texto como única fuente de estudio (Morales, Ibarra y Montoya, 2011).

Para posibilitar el aprendizaje para el profesorado y garantizar que la información que se emplee en la enseñanza sea de calidad se usan los Recursos Educativos Abiertos, en inglés "Open Educational Resources" (en adelante, OER). Este término hace referencia a todos los materiales y recursos educativos que pueden ser reutilizados para la docencia y el aprendizaje de manera gratuita (Unesco, 2015).

Los OER se definen como *"la provisión de recursos educativos abiertos, habilitados por las tecnologías de la información y la comunicación, para la consulta, uso y adaptación por una comunidad de usuarios con fines no comerciales"* (Unesco, 2015, p. 24)

Según Hylén (2006), los OERs incluyen:

- Contenido de aprendizaje tales como cursos completos, material didáctico, módulos de contenido, objetos de aprendizaje, colecciones y revistas.
- Herramientas de software para apoyar el desarrollo, uso, reutilización y entrega de contenido de aprendizaje, incluyendo búsqueda y organización de contenido, contenido y sistemas de gestión de aprendizaje, herramientas de desarrollo de contenido y comunidades de aprendizaje en línea.
- Recursos de implementación como pueden ser licencias de propiedad intelectual para promover la publicación abierta de materiales, principios de diseño de mejores prácticas y localización de contenido.

Además, señalar que para utilizar los OERS se debe acceder a ellos a través de repositorios y las características principales que determinan los mismos son las siguientes (Santos-Hermosa, Ferran-Ferrer y Abadal,2011):

- Accesibilidad: disponibilidad del recurso a ser localizado y utilizado en cualquier lugar y momento.
- Reusabilidad: característica de poder ser modificado y utilizado en diferentes contextos de aprendizaje.
- Interoperabilidad: facilidad de ser adaptado e interconectado entre diferentes dispositivos y/o herramientas;
- Sostenibilidad: funcionamiento correcto en diferentes versiones de software.

- Metadatos: descripciones que posibilitan su indexación, almacenamiento, búsqueda y recuperación.

De este modo, una vez creados y con licencia abierta, estos recursos deben tener un buen acceso a ellos, y es por eso que se recomienda la utilización de los repositorios, considerados la mejor vía de acceso (Wiley, 2000), aunque sin olvidar los portales telemáticos, revistas abiertas, comunidades virtuales, o entornos virtuales de aprendizaje.

Los repositorios de OERs más importantes en la educación superior son producto de distintas iniciativas, estos son algunos de ellos (Tabla. 3):

Tipos de repositorios educativos		Ejemplos
Instituciones propulsoras o financiadoras	Gobiernos	ERIC (Education Resources Information Center), US Dept of Education Namcol (Namibian College of Open Learning)
	Universidades	OpenLearn, Open University, UK Open Content, University of Cape Town
	Instituciones educativas	OER Commons Institute for the Study of Knowledge Management in Education (Iskme)
	Fundaciones	Connexions, financiado por varias fundaciones
	Consortios	Materials Docents en Xarxa (MDX) y Tesis Doctorals en Xarxa (TDX), Consorci de Biblioteques Universitàries de Catalunya (CBUC) CEC LOR, Consortium for Educational Communication, India
Formato de los contenidos	Audiovisuales	EUScreen EduTubePlus
Cobertura geopolítica	Multimedia Regionales	Multimedia Teaching Objects Edu365 y Merlí, Dept. Ensenyament, Generalitat de Catalunya
	Estatales	Federaciones de repositorios con recursos educativos: Agrega, España Jorum, UK NDLR, Irlanda Merlot, EUA Lornet, Canadá NIME, Japón EdNA Online, Australia
	Internacionales	Ariadne OER Africa Globe (Global Learning Objects Brokering Exchange)
Contenido depositado	OCW (exclusivamente)	OCW MIT, Nptel, eGyankosh, Doshisha University OCW, Tufts OCW, OCW National University of Columbia
	OERs temáticas	por Health Digital Repository (salud) FETP OCW (economía) AgEcon (agricultura) BerkleeShares (música)
	Buscadores	de OER Commons

Tabla 3. Clasificación y ejemplos de repositorios de OERs. Elaboración propia a partir de OPAL (2011) y Unesco (2011).

Tras ser accesible, el OER se pone en práctica educacionalmente. En esta nueva etapa se centra en el uso e integración de las prácticas educativas.

Este nuevo concepto de aprendizaje ha sido estudiado por varios expertos. Sharples (2005) lo define como una “conversación”, donde los OERs no son objetos estáticos, son instrumentos dinámicos y dispuestos al cambio, facilitando la redifusión del aprendizaje. También este entorno colaborativo facilita la calidad de la docencia y también del aprendizaje (Plotkin, 2010; Downes, 2011; Casserly y Smith, 2008), ya que estos recursos posibilitan su acceso no en momento concreto, si no en un gran período de tiempo.

Basándonos en Casserly y Smith (2008), es indudable que los OERs son piezas clave de apoyo a la transformación educativa, cuyo potencial no ha sido todavía probado, en la evolución de la enseñanza y el aprendizaje. No obstante, estas iniciativas no han llegado a unos niveles de aprovechamiento de uso y reutilización óptimos y también han de ser analizadas y evaluadas a través de las prácticas y percepción de los usuarios y comenzando vías de integración docente (OPAL, 2011).

Los OERs son extremadamente dinámicos y la garantía de calidad y aplicaciones llegará cuando el movimiento OA gane peso y la cantidad de contenidos sea mayor. Para ello, el estudio de los repositorios de OERs y la integración de contenidos en las prácticas de aprendizaje aumentará con su uso.

1.2.3. Diseño de medios didácticos

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

El proceso de creación de cualquier material didáctico, y en concreto el material

digital, necesita desarrollar cinco fases importantes que son (Fig. 9):

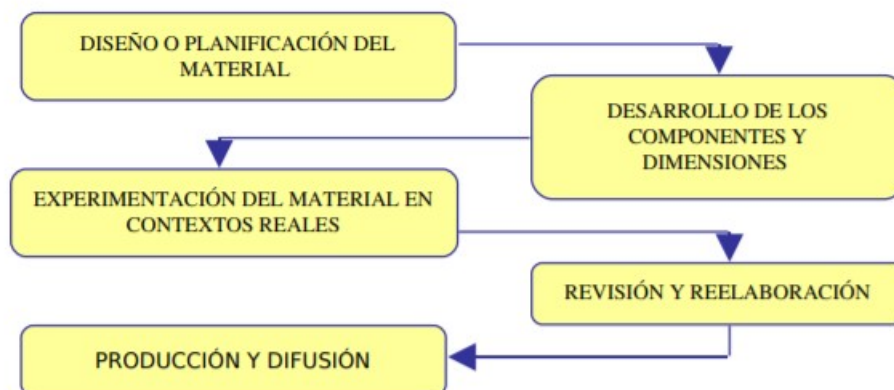


Figura 9. Fases para la creación de material didáctico. Figura elaborada por Area (2009)

Según Area (2009), para diseñar estas actividades se recomienda desarrollar lo siguiente:

- Estudiar los fines y el tipo de material que se quiere elaborar.
- Elegir y organizar los contenidos.
- Examinar el proyecto curricular y concretar el modelo de enseñanza para el cual va dirigido.
- Analizar a quien va destinado.
- Estudiar las características tecnológicas del material.
- Planear los recursos técnicos necesarios.

A continuación, dicho autor expone una serie de criterios para la selección, uso y organización de los medios y materiales de enseñanza (Fig. 10):

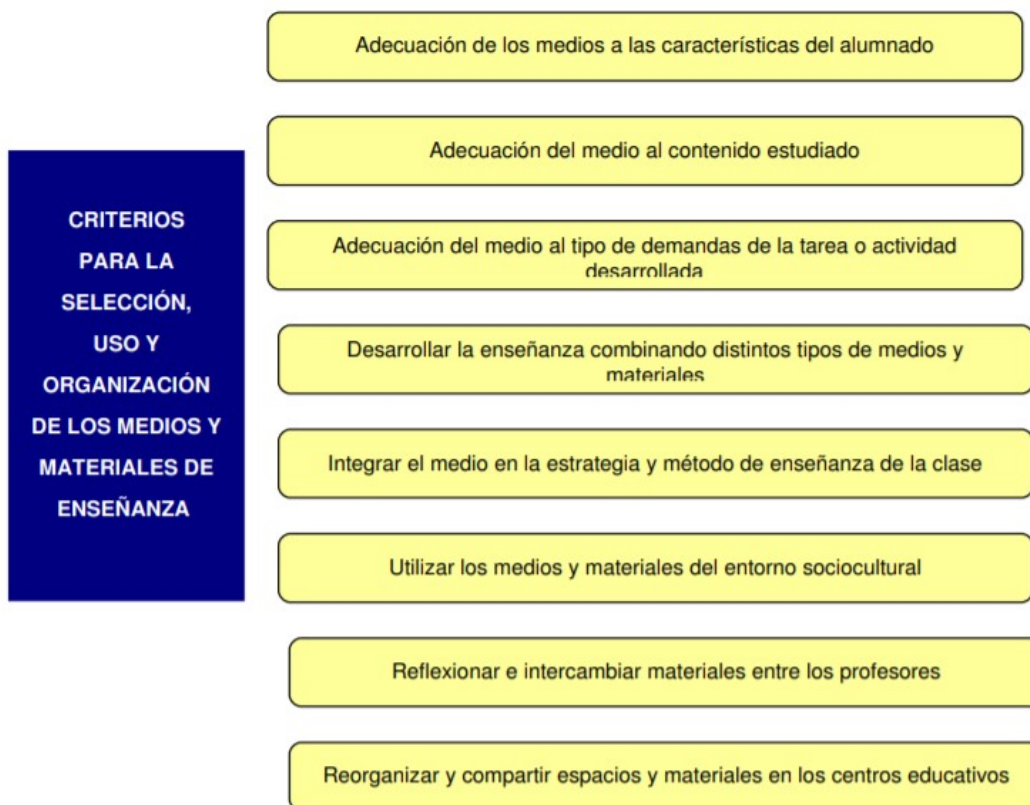


Figura 10. Criterios para la selección, uso y organización de los medios y materiales de enseñanza. Figura elaborada por Area (2009)

Además, los aspectos evaluables de cualquier medio digital o material de enseñanza serían (Area, 2009):

- Datos de identificación del material.
- Contenido.
- Elementos de diseño y estructura gráfica.
- Aspectos didácticos utilizados.
- Materiales complementarios.
- Valoración global del material didáctico.

A continuación, se concluye este capítulo con una revisión de experiencias sobre hábitos saludables y TIC en el aula.

1.3. Experiencias sobre hábitos saludables y TIC en el aula

Antes de comenzar el apartado, me gustaría efectuar dos preguntas con la finalidad de reflexionar sobre lo descrito anteriormente: ¿ha habido otros docentes que han intentado realizar la unión entre el mundo de la salud y de las TIC?, ¿existe algún recurso o herramienta para trabajar dichos temas en el aula?

Para dar respuesta a dichas preguntas, se divide el apartado en estudios y recursos didácticos ya realizados sobre los hábitos saludables, los cuales se exponen a continuación:

- **Estudios:**

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

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

- **Etapas de Educación Primaria:** se destacan diversas investigaciones, estudios y propuestas cuya finalidad es conocer la influencia de los factores sedentarios y la prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en escolares entre 6 y 12 años de edad.

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

Además, Marín (2016) pretende organizar a la población del estudio según su IMC, fijar la relación existente entre obesidad infantil y el empleo del servicio del comedor, comprobando así si el contenido calórico y el porcentaje de los principios inmediatos son correctos. Para ello, se emplea un estudio observacional descriptivo transversal sobre el sobrepeso de los escolares de 6 años. Los instrumentos que se utilizan para la recogida de datos son una báscula y una cinta métrica. Como resultado al estudio se evidencia escolares con sobrepeso y también con bajo peso.

En cuanto a la comunidad de la Región de Murcia, existe un programa impulsado por la Consejería de Educación y Cultura destinado a alumnos de 3º y 6º de Primaria y 1º y 2º de la ESO donde “Escuela Activas” (2019) plantea un reto diario: conseguir de manera individual al menos 10.000 pasos. Dicha cantidad de pasos equivale aproximadamente a 60 minutos de ejercicio físico que es la recomendación que realiza la Organización Mundial de la Salud (OMS). De esta manera, la finalidad del programa es luchar para erradicar el sobrepeso, beneficiando así la promoción de una buena dieta equilibrada y la realización de actividad física diaria.

Por último, se destaca el programa educativo “Cúidate Plus” (2020) en cooperación con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y el apoyo de Laboratorios Leti y Fundación Mylan para la Salud. Dicho programa lo llevan a cabo escolares de 5º y 6º de Primaria en los centros educativos de la Comunidad de Madrid y consiste en la asistencia a una serie de talleres donde su objetivo primordial es promover desde edades tempranas un estilo de vida saludable, una buena alimentación, nociones básicas sobre primeros auxilios, conocimientos sobre el medioambiente, inculcar el trabajo colaborativo, la creatividad, la innovación, entre otros.

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

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

sugieren el incremento de 2 horas semanales la asignatura de Educación Física con la finalidad de aumentar la forma física y los resultados cognitivos y académicos.

En segundo lugar, Córdoba Caro, Luengo Pérez y García Preciado (2014), pretenden analizar si los estudiantes conocen qué alimentos conforman un buen desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y rendimiento académico. El estudio cuenta con una muestra de 1.197 alumnos de ESO, a los cuales se mide el IMC y a través de un cuestionario previamente validado se observan variables tanto de datos sociodemográficos como de hábitos de estilo de vida, seleccionando así qué alimentos consideraban parte de un desayuno saludable. Tras finalizar el estudio, el 49,12% de los escolares reconocen qué alimentos conforman un desayuno saludable.

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

Además, cabe destacar, un grupo de investigación llamado PROFITH (PROMoting FITness and Health, Promoción de la condición física y salud) cuya misión es cooperar para conseguir una sociedad más saludable. Se lleva a cabo desde el conocimiento científico, a través del estudio de los efectos beneficiosos que el ejercicio físico incita en los individuos.

- **Recursos didácticos:**

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

El Mobile Learning, o M-Learning (Traxler, 2005), es como se define a la enseñanza con fines pedagógicos basada en el uso de estos instrumentos. En función

de las posibilidades del alumnado, se pretende que traigan su propio dispositivo, a lo que hace referencia en inglés al concepto “Bring Your Own Device” y en adelante, BYOD (sobre todo en las etapas siguientes a la Educación Primaria), permitiendo su uso y también el de los teléfonos aportados por el centro.

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

Se destacan diversas aplicaciones relacionadas con las temáticas de alimentación y actividad física, como son:

- **Alimentación:**

- “MedDiet Chef”: aplicación diseñada por la Fundación Dieta Mediterránea, que de forma lúdica muestra los beneficios de la dieta mediterránea. Su diseño la hace perfecta para las primeras etapas educativas y también para su uso en casa. También trata temas como cómo conservar alimentos adecuadamente o creación de menús saludables (Fundación Dieta Mediterránea, 2016).
- “Diana come sano”: herramienta que dispone de una compilación de juegos educativos como puzzles entre otros, que buscan que los más pequeños se familiaricen con la alimentación saludable. Disponible para Android e iOS (Mutua General de Catalunya, 2016).
- Mi pequeña oruga glotona: basada en el libro homónimo escrito por Eric Carle. La aplicación consiste en cuidar de nuestro personaje desde el huevo hasta que se convierte en mariposa, alimentándola y jugando con ella. De esta manera, se inculca al escolar buenos hábitos referentes a una buena alimentación, respeto por la naturaleza y los animales.

- **Actividad física:**

- ‘SworKit Kids’: aplicación cuyo objetivo es establecer rutinas de entrenamiento orientándolas hacia el trabajo de las habilidades motrices y capacidades físicas básicas. Además, se establece una progresión didáctica de ejercicios y se eliminan los que están contraindicados para el raquis (SworKit Youth Initiative, 2019).

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

El objetivo de la propuesta educativa que se pretende llevar a cabo es evitar los episodios de sedentarismo y la mala alimentación, para ello, se pretende diseñar un recurso educativo web que fomente los hábitos saludables y de respuesta al problema planteado de la obesidad y el sedentarismo. En este sentido, el enfoque de la Investigación Basada en Diseño (en adelante, IBD) es la metodología que puede dar solución a problemas prácticos, fomenta la innovación, entre otras.

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

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

Asimismo, Wang y Hannafin (2005, p.6), enuncian la IBD como *“una metodología sistemática, pero flexible, dirigida a la mejora de la práctica educativa mediante análisis, diseño, desarrollo e implementación iterativos, basados en la colaboración de investigadores y practicantes en un entorno real y que persigue principios de diseño y teoría basadas en contexto”*.

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

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

Existen diversas propuestas para identificar la estructura de la investigación. A continuación, se expone el modelo sugerido por McKenney & Reeves (2012) (Fig. 11).

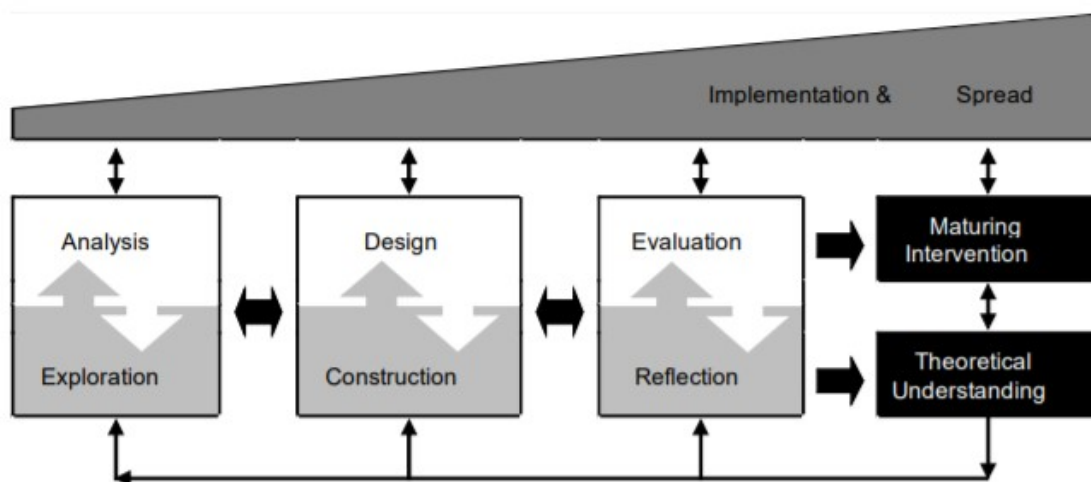


Figura 11. Modelo genérico para realizar investigaciones de diseño educativo (McKenney & Reeves, 2012, p. 14)

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

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

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

Además, según Plomp y Nieveen (2007, p. 11) exponen que la IBD es beneficiosa para plantear problemas educativos complejos cuando no se hallan bastantes soluciones.

De este modo, con la finalidad de solucionar el problema de la obesidad y el sedentarismo se pretende realizar un recurso educativo para transformar la situación actual sobre los hábitos saludables relacionados con la actividad física y una buena alimentación equilibrada y saludable de los escolares de 8 a 12 años en un centro específico del municipio de Torre-Pacheco.

2.1. Objetivos

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

Los OE son los siguientes:

- OE1. Analizar las necesidades de la población entre 8 y 12 años del municipio de Torre-Pacheco sobre los hábitos de vida saludables.
- OE2. Identificar elementos y desarrollar el recurso didáctico cuyo objetivo es aumentar los hábitos saludables en actividad física y en la alimentación.
- OE3. Validar el recurso didáctico mediante una selección de expertos de la materia verificando si el recurso es correcto en base a los objetivos propuestos.

2.2. Fases de la investigación

Se considera el modelo planteado por McKenney y Reeves (2012) como el más adecuado a la actual investigación siendo el más representativo. Por tanto, el análisis se centrará en dicho modelo. Las fases de la investigación son las siguientes:

1. Análisis de la situación:

El estudio AVENA define el bajo nivel de condición física de los escolares (Ortega, 2008). Por ello, el propósito de los docentes debe ser fomentar la práctica de actividad física, realizar una buena alimentación equilibrada y crear pensamientos críticos que les guíen hacia una vida activa y saludable.

La realización de este proyecto ayudará a conocer mediante un estudio de necesidades realizado a los escolares de 8 a 12 años de un colegio específico del municipio de Torre-Pacheco (Murcia), siendo este el punto de partida en cuanto al nivel de actividad física y alimentación saludable.

Para ello, se emplea el cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (en adelante, CHVSAAF), tomado de Guerrero et al. (2014), previamente validado sobre alimentación y actividad física. A través del SPSS 17.0., se analizan los resultados obtenidos y se reflexiona si los escolares tienen unos buenos hábitos saludables o, por el contrario, se necesita una mejora.

2. Diseño y desarrollo del recurso:

Se realiza una propuesta de creación de una página web a través de la plataforma Wix la cual se titulará: "Pasaporte Saludable". Dicha propuesta consta en la realización de diversos retos quincenales y trimestrales basados en los ítems a mejorar del cuestionario previamente rellenado sobre la actividad física y alimentación a escolares entre 8 y 12 años. La finalidad de este recurso es el aumento de la competencia motriz por medio de la actividad física y promover la ingesta de alimentos saludables.

Señalar que se va a llevar a cabo una prueba piloto en el curso de 5º de Primaria adaptando los contenidos y retos a dicho nivel.

3. Validación:

Se efectúa una validación a través de un panel de expertos utilizando el método Delphi comprobando la calidad del recurso y el cumplimiento de los objetivos planteados. Además, se desarrolla una valoración cualitativa a través de un grupo de discusión.

4. Producción de documentación y principios de diseño:

El aprendizaje colaborativo se ampara en teorías cognoscitivas con autores como Piaget o Vigotsky. Según Calzadilla (2002) lo define como *"un postulado constructivista que parte de concebir la educación como un proceso de socioconstrucción que permite conocer las diferentes perspectivas para abordar un determinado problema, desarrollar tolerancia en torno a la diversidad y pericia para*

reelaborar una alternativa conjunta” (pg. 3). Se distinguen tres modalidades: colaboración formal, no formal e informal.

Con motivo de dar a conocer la propuesta realizada en la comunidad científica aportando información al resto de profesionales se propone la modalidad no formal e informal:

1. *Modalidad no formal.* Se define como "la relación de grupos que tienen ciertos signos de identidad que los unen, aunque la participación en el proceso de intercambio de información es igualmente libre y voluntaria" (Prendes Espinosa, 2006; pg. 4). De esta manera, se incluiría la propuesta realizada en un grupo específico de interés a través de la página web creada e incorporándolo en una comunidad virtual como es la "Asociación para el desarrollo de la Tecnología Educativa y de las Nuevas Tecnologías aplicadas a la educación" (EDUTECH) o en la "Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa" (RiITE).

2. *Modalidad informal.* Prendes Espinosa (2006) la enuncia como una colaboración espontánea y generosa donde se permite el acceso a comunidades virtuales o listas de distribución utilizando así las redes de manera espontánea y no intencionada fabricando aprendizajes de forma colaborativa estableciendo relaciones con los demás. Un ejemplo de ello es dar a conocer el estudio por medio de la red social ResearchGate.

A continuación, se muestra a través de un gráfico las diferentes fases del proceso de investigación de desarrollo que se ha llevado a cabo en este estudio (Fig. 12):



Figura 12. Proceso de la investigación de desarrollo del proyecto. Fuente de elaboración propia a través del programa CmapTools.

2.3. Contexto

Se trata de un colegio de Educación Infantil y Educación Primaria de titularidad pública situado en una zona céntrica del municipio de Torre-Pacheco (Murcia), con aproximadamente 35000 habitantes.

Dicha población se encuentra a 9 Km. del Mar Menor y está situada en una zona especialmente llana. Su llanura junto a un clima mediterráneo hace que la localidad sea especialmente agrícola dentro de la comarca del Campo de Cartagena, al S.E. de la Región.

El nivel económico-cultural de las familias del centro es medio-bajo. Su fuente principal de ingresos procede del sector servicios, construcción y de la agricultura. La fuerte demanda de servicios agrícolas ha propiciado una destacada llegada de inmigrantes.

Actualmente están matriculados en el centro docente un total de 766 alumnos, de los cuales 266 están en Educación Infantil, 186 en el 1^{er} Ciclo, 173 en el 2^o Ciclo y 141 en el 3^{er} Ciclo. Los escolares con necesidades específicas de apoyo educativo y ACNEE, obtienen apoyo del Orientador del Centro y de las profesoras de Pedagogía Terapéutica (en adelante, PT) y Audición y Lenguaje (en adelante, AL).

2.4. Instrumentos

Los instrumentos utilizados para realizar la propuesta de un recurso digital titulado “Pasaporte Saludable” son los siguientes:

2.4.1. Cuestionario CHVSAAF

Con motivo de analizar las necesidades de la población del municipio de Torre-Pacheco sobre las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable, se utiliza el cuestionario CHVSAAF, tomado de Guerrero et al. (2014), previamente validado sobre alimentación y actividad física en una población de entre 8 y 12 años (Anexo I). Señalar que el cuestionario incluye 27 ítems y se distribuye en dos dimensiones:

Dimensión 1. Alimentación y nutrición con 18 ítems:

- 2. Tomo refrescos o zumos embotellados.
- 3. Tomo batidos: chocolate, fresa, etc.
- 5. Como frutas y verduras.
- 6. Desayuno antes de salir de mi casa.
- 8. Como pizzas o hamburguesas.
- 9. Como panes o bollería.
- 11. Si estoy aburrido o triste me da por comer.
- 12. Hago 5 comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena).
- 14. Como algunas golosinas como: chicles, caramelos, patatas de bolsa, etc.
- 15. Cuando tengo sed tomo agua sola.
- 17. Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.
- 18. Como al menos 2 frutas al día.
- 20. Cuando veo la televisión como golosinas o bollería.
- 21. El almuerzo lo compro en la escuela o en la calle.
- 23. Si tengo hambre entre comidas, como una fruta.
- 24. A la hora de comer veo la televisión.
- 26. Como al menos 2 verduras al día.
- 27. Consumo helados, batidos o chocolate.

Dimensión 2. Actividad e inactividad física con 9 ítems:

- 1. Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia.
- 4. Estoy más tiempo en el ordenador o jugando a videojuegos que realizando algún deporte o actividad física.
- 7. Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión.
- 10. Juego en el parque, jardín o patio con los niños.

- 13. A la hora del recreo hago algún deporte o actividad física.
- 16. Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física.
- 19. Camino por lo menos 15 minutos al día.
- 22. Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado.
- 25. Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física.

Hay cinco posibles respuestas, numeradas, que son las siguientes:

1. Nunca o menos de 1 vez por mes.
2. 1 a 3 veces por mes.
3. 1 o 2 veces por semana.
4. 3 a 6 veces por semana.
5. Diariamente.

2.4.2. Método DELPHI

El método Delphi se emplea con gran frecuencia en el campo de las TIC y en educación. De esta manera, Cabero (2014) sugiere la aplicación de este modelo cuando la validación que se pretende realizar conserva la heterogeneidad de los jueces con la finalidad de garantizar la validez de los resultados y facilitar la participación de expertos que localización dispersa.

Dicho método se ha empleado para organizar un proceso de comunicación grupal el cual se basa en la realización de una serie de preguntas destinadas a un conjunto de personas que tienen la competencia de emitir juicios de valor debido a su experiencia profesional (Silva et al., 2002).

Según Rosas, Sánchez y Chávez (2012) el propósito del método Delphi es alcanzar un consenso íntegro por medio de las opiniones de expertos en un tema específico. Además, señalar que siguiendo a dichos autores enuncian que el método tiene las siguientes ventajas:

1. Viabilidad, así los expertos de diferentes ramas de un tema pueden efectuar la valoración.

2. Interacción controlada de los integrantes.
3. Conservar el anonimato de los jueces, ya que de esta manera se pueda realizar una opinión sin estar mediada por la influencia de influencia de un miembro del grupo.

El procedimiento general del método Delphi de acuerdo con Linstoney y Turoff, (1975), Landeta (1999) y Aponte, Cardozo y Melo (2010), se sintetiza en ocho etapas (Fig. 13):

1. Identificación del problema.
2. Formación de un panel de expertos.
3. Presentación del problema a través de un cuestionario.
4. Las respuestas se recopilan en una serie de afirmaciones.
5. Las afirmaciones son dirigidas a los expertos con la finalidad de elaborar la primera opinión.
6. El panel de expertos argumenta y examina la información para el investigador.
7. Se establecen coincidencias o desigualdades con la finalidad de lograr un consenso común.
8. Elaborar el cuestionario final.



Figura 13. Proceso general del método Delphi. Realizado por Reyes, C. E. G., & Liñan, L. T. (2018) a partir de Linstone y Turoff, (1975), Landeta (1999) y Aponte, Cardoso y Melo (2010).

Una de las fases primordiales en el método Delphi es la selección de expertos ya que determinará la validación de los resultados obtenidos, así, si se realiza de manera correcta se proporciona una buena forma de reconocer fortalezas e imperfecciones en el instrumento que se esté valorando originando diversas opiniones sobre los ítems a modificar o eliminar (Aponte, Cardoso y Melo, 2010).

El perfil de los expertos seleccionados para esta investigación se delimita siguiendo los siguientes requisitos:

1. Ser docente en activo.
2. Acreditar una antigüedad mínima como funcionario de 6 meses.
3. Tener posesión del grado académico de Educación Primaria, Pedagogía o Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

En cuanto al número de expertos escogidos son tres, los cuales son los profesores que ejercen en el colegio público del municipio de Torre-Pacheco y por tanto futuros usuarios del propio material. Dichos profesores han sido los encargados de realizar los cuestionarios de hábitos saludables previos a la realización del recurso y estarían interesados en un futuro cercano poner en práctica la herramienta creada con los mismos escolares que han realizado el cuestionario y así ver si existe una mejoría en cuanto a los hábitos saludables de los escolares de 8 a 12 años.

A continuación, se expone mediante una tabla los expertos que participan en la validación por el método Delphi (Tabla. 4):

Experto	Categoría de la Institución	Grado Académico	Categoría Docente
----------------	------------------------------------	------------------------	--------------------------

1	Organismo Público.	Maestra y licenciada en Pedagogía.	Profesora Educación Física.
2	Organismo Público.	Maestro. Educación Primaria, mención Educación Física.	Profesor Educación Física.
3	Organismo Público.	Maestro. Educación Primaria, mención Educación Física.	Profesor Educación Física.

Tabla 4. Expertos que participan en la validación por el método Delphi. Fuente de elaboración propia.

Destacar que el instrumento que se emplea para evaluar el recurso didáctico creado ha sido adaptado a partir del elaborado por Navas (2005)., el cual se rige por las siguientes dimensiones e indicadores (Fig. 13):

PROPÓSITO DEL INSTRUMENTO	DIMENSIÓN	INDICADORES
Evaluar la calidad del entorno Web y del libro electrónico multimedia en cuanto a contenido, funcionabilidad y calidad técnica	<i>Aspectos funcionales y de utilidad</i>	1.Facilidad de acceso 2.Facilidad de uso 3.Facilidad de ayuda 4.Identificación de créditos 5.Facilidad de navegación
	<i>Contenido y aspectos pedagógicos</i>	1.Relevancia e interés del contenido 2.Actualidad del contenido 3.Organización de los contenidos 4. Presentación de los contenidos 5. Adecuación a la audiencia 6. Claridad de Objetivos 7. Motivación 8. Manejo de las actividades 9. Trabajo colaborativo
	<i>Diseño</i>	1.Presentación de los contenidos 2.Navegación 3.Interfaz
	<i>Aspectos técnicos</i>	1.Uso de la Web 2.Conectividad 3.Elementos de comunicación

Figura 13. Indicadores por dimensiones. Fuente: Navas (2005)

El método Delphi empleado en dicha investigación consta de la visualización por parte de los expertos del recurso creado a través de una URL proporcionada y posteriormente,

los mismos deben contestar a un cuestionario (*anexo 4*) que ha sido adaptado a partir del elaborado por Navas (2005) con la finalidad de evaluar la calidad del recurso digital. El cuestionario se rige por las siguientes dimensiones:

1. Aspectos funcionales y de utilidad.
2. Contenido y aspectos pedagógicos.
3. Diseño.
4. Aspectos técnicos.

En cuanto a la valoración de los diversos indicadores del cuestionario a realizar se efectúa a través de un formato de respuesta tipo Likert seleccionada por Navas (2005) de cuatro opciones:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. Más en desacuerdo que de acuerdo.
3. Más de acuerdo que en desacuerdo.
4. Totalmente de acuerdo.

Antes de proporcionar los instrumentos al panel de expertos, se le envía vía correo electrónico una invitación con la finalidad de participar en el proceso explicándoles los diversos pasos a realizar (*anexo 5*). Acorde a la investigación, se considera un tiempo de espera de los resultados del cuestionario de unos 5 días continuos.

2.4.3. Grupo de discusión

Haciendo referencia al ámbito científico, el grupo de discusión se analiza como un particular grupo de personas con unas características específicas y una finalidad definida previamente (Mayorga Fernández y Tójar Hurtado, 2003).

Krueger (1991) citado en Mayorga Fernández y Tójar Hurtado, (2003, pg. 2) lo define como *“una conversación planeada, diseñada para obtener información de un área definida de interés, en un ambiente permisivo, distendido”*.

Asimismo, Callejo (2001, pg. 21) determina el grupo de discusión como una *“reunión de personas, entre seis y diez, previamente desconocidas entre sí, que hablan de un tema bajo la dirección de otra persona”*.

El objetivo que se pretende en una investigación es lograr abundante información dejando un margen de intervención a las demás personas, destacando así que el grupo de discusión consiste en una vía para conocer y no una finalidad (Callejo, 2001).

Además, enunciando a Medina Casaubón (1995, p. 80) recopila las características del grupo de discusión en las siguientes:

- Un mínimo de homogeneidad para mantener la simetría de la relación de los componentes del grupo.
- Un mínimo de heterogeneidad para asegurar la diferencia necesaria en todo proceso de habla.
- El grupo debe ser limitado, entre 5 y 10 expertos.
- Propiciar un clima relajado y de confianza.
- Recopilar datos cualitativos para posteriormente realizar el análisis.

El grupo de discusión pretende hacer más activo el método y a partir de los resultados extraídos del cuestionario se les envía un segundo correo electrónico citándolos mediante un enlace a la plataforma de Zoom para colaborar en el mismo (*anexo 6*). De esta manera, se establece una valoración cualitativa con el objetivo de efectuar una conversación enunciando mejoras en el recurso didáctico, dando así por finalizada la validación.

Decir que únicamente 2 expertos dan el consentimiento para grabar la reunión, por lo tanto, para poder expresar lo hablado en dicha reunión se toman notas.

Los ítems que el grupo de expertos han respondido han sido los siguientes:

- **Ítem a trabajar por el grupo de discusión 1.** Modificaciones del recurso educativo web.
- **Ítem a trabajar por el grupo de discusión 2.** Mejoras de los retos presentados en el recurso educativo web.
- **Ítem a trabajar por el grupo de discusión 3.** Aspectos a valorar. Aspectos a valorar, sugerencias, cambios, inconvenientes y valoración general.

Una vez analizados los datos recogidos a través del cuestionario del cuestionario de Guerrero et al. (2014) se muestra a lo largo del capítulo 3 los resultados más relevantes de dicho estudio de la población seleccionada, la propuesta de diseño del recurso digital para el fomento de hábitos saludables relacionados con la actividad física y la alimentación y la validación del mismo a través de una selección de expertos en la materia.

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

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

Las peculiaridades más importantes relacionadas con la etapa de Educación Primaria y atendiendo a Piaget e Inhelder (2015) son las siguientes:

3º y 4º curso de Educación Primaria:

- **Ámbito cognitivo:** comienzan a emplear la lógica y son más independientes de los aspectos perceptivos. Además, prevalece la realidad sobre la imaginación y se afianza la capacidad analítica.
- **Ámbito motriz:** los cambios estructurales se dan con menor frecuencia ya que el ritmo del desarrollo se afianza y existe un aumento en el tejido graso subcutáneo debido a una posible mala alimentación.
- **Ámbito afectivo y social:** se desarrolla la determinación de tomar decisiones ya que deliberan que es lo correcto y lo incorrecto. En dicha edad no es frecuente encontrar problemas de relación con los adultos.

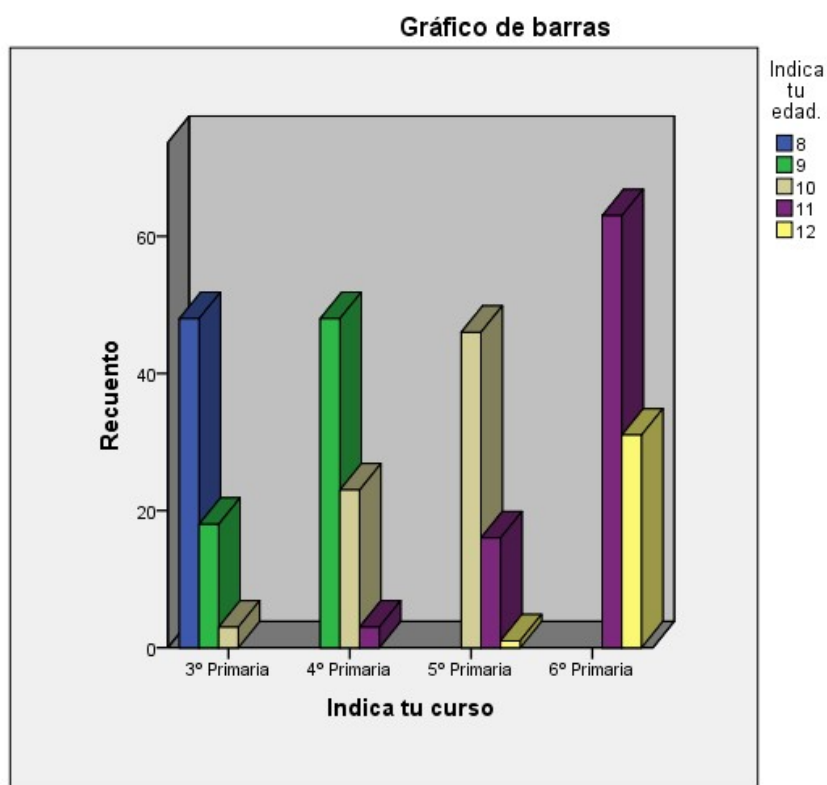
5º y 6º de Educación Primaria:

- **Ámbito cognitivo:** el cerebro actúa de forma más eficiente y trata más información de manera más rápida debido a la maduración de las estructuras cognitivas. Su comprensión temporal se perfecciona y las operaciones concretas tienen su apogeo.

- **Ámbito motriz:** el proceso de desarrollo se acelera preparando la pubertad y aparecen los primeros signos de maduración sexual.
- **Ámbito afectivo y social:** poseen un conocimiento más objetivo de la realidad, el descubrimiento del “yo personal” y aumento del sentimiento del sentimiento de sí mismo.

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

Se expone de manera más visual en el siguiente gráfico (Fig. 14):



*Figura 14. Gráfico estableciendo la relación entre curso y edad de los escolares.
Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.*

A continuación, se especifica de manera más específica el análisis de los datos de los ítems que se consideran más relevantes de las diversas dimensiones del cuestionario de Guerrero et al. (2014) a través del programa estadístico SPSS 17.0:

Dimensión 1. Alimentación y nutrición:

En primer lugar, analizando la dimensión 1 y referente a la ingesta de refrescos o zumos embotellados, se destaca una semejanza en cuanto a los valores de consumo con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes en los alumnos de 9, 10 y 12 años con un porcentaje de 25.7%, 23.7% y 25% respectivamente. Así mismo, con un porcentaje de 18.3% para los alumnos de 9 años y de 21.9% para los alumnos de 12 años son los que más bebidas de este tipo consumen a diario de todos los grupos estudiados. Se observa que los escolares de 10 (18%), 11 (15.8%) y 12 (15.6%) años tienen porcentajes similares en el campo de nunca o 1 menos de una vez por mes.

Teniendo en cuenta las diferentes edades, se puede comentar que el grupo que menos bebidas consume es el de 8 años, con un 33.3% para nunca o 1 vez al mes y con un 31.5% para 1 a 3 veces por mes, lo que representa el 64.8% del alumnado de dicho grupo, posiblemente debido al mayor control parental. También se observa que en el grupo de 10 años el consumo de 1 o 2 veces por semana es el más elevado, con casi la mitad de los alumnos (48.6%). Por otro lado, si se examinan los escolares que más consumen dichas bebidas es el grupo de 12 años, con un 43.8% con una consumición de 3 veces o más por semana (21.9% de 3 a 6 veces por semana y un 21.9% diariamente).

A partir de la información anterior, se presenta una tabla que expone los resultados (Tabla. 5):

Tabla cruzada Indica tu edad. *Tomo refrescos o zumos embotellados.						
Recuento						
Indica tu edad	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total

8	16	15	7	7	3	48
	33.3%	31.5%	14.5%	14.5%	6.2%	100%
9	17	17	17	3	12	66
	25.7%	25.7%	25.7%	4.6%	18.3%	100%
10	13	17	35	1	6	72
	18%	23.7%	48.6%	1.4%	8.3%	100%
11	13	31	28	3	7	82
	15.8%	37.8%	34.1%	3.7%	8.6%	100%
12	5	8	5	7	7	32
	15.6%	25%	15.6%	21.9%	21.9%	100%
Total	66	88	92	21	35	300

Tabla 5. Recuento de escolares que toman refrescos o zumos embotellados. Población de 8 a 12 años. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.

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

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

A continuación, se muestra una tabla que explica de forma más específica los resultados (Tabla. 6):

Tabla cruzada Indica tu edad. *Hago 5 comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena).						
Recuento						
Indica tu edad	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total

8	2	5	6	28	7	48
	4.2%	10.4%	12.5%	58.4%	14.5%	100%
9	4	22	16	6	18	66
	6.1%	33.3%	24.2%	9.1%	27.3%	100%
10	23	9	5	5	30	72
	32.0%	12.5%	6.9%	6.9%	41.7%	100%
11	4	1	4	31	42	82
	4.8%	1.2%	4.8%	37.9%	51.3%	100%
12	6	5	1	4	16	32
	18.8%	15.6%	3.1%	12.5%	50%	100%
Total	39	42	32	74	113	300

Tabla 6. Recuento de escolares que realizan 5 comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena). Población de 8 a 12 años. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.

Sobre el consumo de frutas, se resalta una semejanza en cuanto a los valores de consumo de consumo diario en los grupos de 10 y 11 años, con un 36% y un 36,6% respectivamente. En los grupos de 9 y 10 años se observa que se asemeja el consumo con una frecuencia de 1 o 2 veces/semana (15% para 9 años y 15.4% para 10 años).

Así, el grupo que más fruta consume diariamente es el de 12 años con un 50%. Además, destacar que el grupo de 8 años presenta el índice más alto de nulo consumo de 2 piezas de frutas con un 23%.

A partir de la información comentada anteriormente, se muestra una tabla que aclara de manera más visual los resultados (Tabla. 7):

Tabla cruzada Indica tu edad. *Como al menos 2 frutas al día.						
Recuento						
Indica tu edad	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total
8	11	19	4	3	11	48
	23%	39.6%	8.2%	6.2%	23%	100%
9	3	27	10	13	13	66
	4.6%	41%	15%	19.7%	19.7%	100%
10	2	5	11	28	26	72
	2.8%	6.9%	15.4%	38.9%	36%	100%
11	5	5	27	15	30	82
	6.1%	6.1%	32.9%	18.3%	36.6%	100%
12	2	4	7	3	16	32
	6.2%	12.5%	21.9%	9.4%	50%	100%
Total	23	60	59	62	96	300

Tabla 7. Recuento de escolares que comen al menos 2 frutas al día. Población de 8 a 12 años. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.

Dimensión 2. Actividad e inactividad física:

En segundo lugar, en la dimensión 2 y haciendo referencia a la realización de actividades físicas y/o deportivas con la familia, se contempla una relación en los grupos de 9 y 10 años en cuanto a los valores de deporte con los familiares diariamente, con un porcentaje de 15.1% y 15.3% respectivamente, y en los grupos de 10 y 11 años, con el 12,9% y el 12,2% de forma respectiva en el apartado de nunca realizan deporte con la familia. Por otra parte, en el campo de 3 a 6 veces por semana se observa similitud en los alumnos de 8 y 10 años con el 12,5% para ambos grupos.

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

En la siguiente tabla se puede visualizar la información obtenida (Tabla. 8):

Tabla cruzada Indica tu edad. *Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia.						
Recuento						
Indica tu edad	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total
8	11 22.9%	9 18.8%	12 25%	6 12.5%	10 20.8%	48 100%
9	11 16.7%	26 39.4%	8 12.1%	11 16.7%	10 15.1%	66 100%
10	10 13.9%	20 27.7%	22 30.6%	9 12.5%	11 15.3%	72 100%
11	10 12.2%	19 23.2%	21 25.6%	17 20.7%	15 18.3%	82 100%
12	5 15.6%	5 15.6%	6 18.8%	7 21.9%	9 28.1%	32 100%
Total	47	79	69	50	55	300

Tabla 8. Recuento de escolares que hacen actividades físicas y/o deportivas con su familia. Población de 8 a 12 años. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0

Sobre el tiempo que los escolares permanecen en el ordenador o jugando a videojuegos en vez de realizar un deporte o actividad física, se destaca una semejanza en cuanto a los valores de nunca en los grupos de 9 y 10 años con un

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

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

A partir de la información de la tabla anterior, se presenta un gráfico de barras que expone de manera más clara los resultados (Tabla. 9):

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

Tabla 9. Recuento de escolares que están más tiempo en el ordenador o jugando a videojuegos que realizando algún deporte o actividad física. Fuente de elaboración propia a través del programa SPSS 17.0.

Como conclusión a este apartado y a los resultados obtenidos en base a la realización del cuestionario CHVSAAF puedo señalar que a medida que aumenta la edad de los alumnos crece la tendencia a dedicar más tiempo a la televisión o videojuegos de manera diaria. Esta acción puede acarrear en un futuro costumbres sedentarias, llevando a los escolares a una vida sedentaria. Por lo tanto, se propone la realización de un recurso didáctico para fomentar tanto la alimentación como la actividad física en los escolares de 8 a 12 años.

3.2. “Pasaporte Saludable”. Recurso educativo

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

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

Los beneficios esperados del proyecto serán un aumento por parte de cada escolar de rango de edad entre 8 y 12 años en la actividad física y el fomento de una dieta saludable y equilibrada en su día a día.

A modo de ejemplo se muestra el resultado obtenido de la creación de un recurso didáctico para el fomento de los hábitos saludables relacionados con la actividad física y la alimentación en el curso de 5º de Primaria, ya que va a ser implantado dicho recurso como proyecto piloto (Fig. 15):



Figura 15. Pasaporte saludable. Recurso educativo creado a través de Wix.com.

Elaboración propia. (<https://habitosaludablespr.wixsite.com/pasaportesaludable>)

Destacar que las diversas maneras de dar a conocer el proyecto son las siguientes:

1. **Autorización familias.** Padres, madres o tutores rellenan una autorización sobre el cuestionario que sus hijos/hijas van a realizar en el colegio relacionado con los hábitos de vida saludables de actividad física y alimentación. Este documento se encuentra en el anexo 2.
2. **Mecanismo de emisión de información.** Al finalizar el proyecto se emplea un informe individualizado que se entrega a los escolares donde se reflejan los objetivos alcanzados. Además, se mantendrá informadas a las familias, padres, tutores legales y docentes mediante el correo electrónico y Telegram.

A continuación, en este apartado se expone la información detallada sobre el recurso didáctico creado teniendo el acceso al mismo por medio de dos perfiles: si el usuario es profesor o alumno.

De esta manera, el profesor cuenta con todo lo necesario para plantear en sus clases el proyecto realizado ya que se establecen los objetivos, contenidos, actividades y evaluación. Y en cuanto al alumno puede realizar la tarea a través de la visualización de ciertos vídeos y la secuenciación de los retos quincenales y trimestrales.

3.2.1. Profesor

Si se accede al recurso digital creado a través del perfil de un profesor se visualizan tres pestañas: proyecto, guía didáctica y evaluación del recurso creado. Posteriormente, se describe la información que contiene la guía didáctica y la evaluación del recurso:

- **Justificación.**

No hay mejor manera para justificar por qué se ha incorporado el proyecto “Pasaporte Saludable” que resaltando que la Educación Física no tiene sentido sin dichos contenidos ya que se sitúan como la plataforma de lanzadera para futuros aprendizajes. Asimismo, la finalidad de la salud es que el escolar aprenda a desarrollar una buena calidad de vida y mejore la práctica de actividad física ya que es un tema

de gran importancia.

Además, son los propios escolares quienes demandan dicho tipo de actividades por resultarles motivantes, pues ellos son los protagonistas principales al asumir roles y responsabilidades durante el desarrollo de las tareas.

El proyecto “Pasaporte Saludable” implantado en el curso 5º de Primaria, comenzará en la unidad didáctica número 2 correspondiente a contenidos de la salud, coincidiendo con el Día Mundial de la Salud y se prolongará hasta el final de curso.

- **Elementos curriculares.**

Atendiendo al Título preliminar, capítulo III, artículo 6 de la LOMCE (2013), el currículo está integrado por:

- *Objetivos de la Educación Primaria.*

Los objetivos generales de la Educación Primaria, quedan recogidos en el Real Decreto 126/2014, artículo 2 y en el Decreto 198/2014, artículo 4, se entienden como los referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al final de esta etapa, como resultado a las experiencias de enseñanza-aprendizaje.

En este caso, están vinculados principalmente con los siguientes:

B) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

I) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y comunicación desarrollando un espíritu crítico antes los mensajes que reciben y elabora.

K) Valorar la higiene y salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

- *Competencias clave.*

Tal y como indica la Ley Orgánica 8/2013, LOMCE y la Orden ECD/65/2015 las

competencias clave son siete:

- Competencia en comunicación Lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencia social y cívica.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

Así, con las que principalmente está enlazado son:

- *Aprender a aprender*: se manifiesta tanto a nivel individual como en grupo, donde prima el trabajo en equipo y el cooperativo siendo de vital para la adquisición de la competencia actitudes y valores, la motivación y la confianza.
- *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*: resolución de problemas y la enseñanza recíproca.
- *Competencia digital*: tanto los docentes como los discentes harán uso de la página web creada como guía didáctica y para realización las diversas tareas planteadas.

○ *Contenidos.*

Los contenidos se seleccionan en base a lo establecido en el Decreto 198/2014, donde se relaciona principalmente con el bloque 4. Actividad física y salud:

- Valoración del esfuerzo para lograr una mayor autoestima y autonomía.
- La alimentación y la gestión de la dieta saludable.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud y como alternativa a los hábitos nocivos para la salud.

○ *Evaluación unidad didáctica.*

La evaluación se define como un instrumento al servicio del proceso de enseñanza- aprendizaje, integrada en el quehacer diario del aula y del centro

educativo. Según Blázquez (2010), es una actividad que comporta la recogida de información, la emisión de un juicio de valor y la toma de una decisión. Esta nos permitirá hacer un seguimiento del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Siguiendo a la Orden de 20 de noviembre de 2014, esta unidad está unida especialmente con el criterio de evaluación 5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. Y con los estándares de aprendizaje como el 5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida calidad y cantidad de los alimentos ingeridos etc....)

Destacar que se realiza una evaluación global y continua. Además, la autoevaluación de los escolares se realizará mediante la técnica del pulgar y del docente mediante anecdotario.

○ *Metodología.*

Según el Decreto 198/2014 se atenderá a principios metodológicos (enfoques globalizadores), orientaciones metodológicas (agrupaciones de lo individual a lo colectivo) y metodología del área (el cuerpo y el movimiento).

Además, considerando a Delgado y Sicilia (2002) se considerarán:

- *Técnicas de enseñanza.* Instrucción directa e indagación.
- *Estrategia en la práctica.* Analítica y global.
- *Estilo de enseñanza.* Asignación de tareas.
- *Modelo pedagógico.* Aprendizaje cooperativo

● **Tarea a desarrollar.**

El proyecto “Pasaporte Saludable” trata de la realización por parte de los escolares de diversos retos quincenales y trimestrales comienza en la unidad didáctica 2 de salud en el curso de 5º de Primaria.

Las sesiones que se van a llevar a cabo dentro de dicha unidad didáctica son:

1. *¿Soy una persona sana?* Evaluación inicial.
2. *En busca de una alimentación sana.* Beneficios de la salud.

3. *Conoce los diferentes sabores y olores.* Pirámide alimentaria.
4. *Somos lo que comemos.* Alimentación.
5. *¡Todos contra las grasas!* Evitamos las grasas y azúcares.
6. *Actividad física y salud.* Juegos cooperación/oposición.
7. *Saludables vs no saludables.* Tarea competencial

- **Evaluación del recurso didáctico:**

La evaluación realizada para la correcta ejecución del recurso didáctico de este proyecto se divide en 3 tipos:

1. *Evaluación inicial:*

En primer lugar, a partir de la realización del cuestionario CHVSAAF, tomado de Guerrero et al. (2014) se realiza un estudio de los hábitos saludables sobre actividad física y alimentación concretamente a escolares de 6 a 12 años. La evaluación inicial será el cómputo de los resultados obtenidos por cada discente de cada uno de los ítems del cuestionario.

2. *Evaluación intermedia:*

Posteriormente, mediante rúbricas se valorará la implicación de los escolares tanto de forma quincenal como de forma trimestral con sus respectivos puntos.

A continuación, se exponen las rúbricas y puntuaciones que servirán de base a los alumnos para establecer el nivel en el que se encuentran en cada trimestre:

En primer lugar, se formula la rúbrica de evaluación de los retos quincenales (Tabla. 10)

Rúbrica quincenal	Activo	En proceso	Primeros pasos	Pasivo
Hábitos saludables: actividad física y alimentación.	Realiza 9-10 días llevando a cabo los retos propuestos y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora.	Efectúa 7-8 días implementando los retos propuestos sobre actividad física y alimentación.	Da evidencia de 4-6 días efectuando los retos propuestos sobre actividad física y alimentación.	Logra cumplir únicamente 1-3 días llevando a la práctica los retos propuestos sobre actividad física y alimentación.

Tabla 10. Rúbrica de evaluación de los retos quincenales. Fuente de elaboración propia.

A la hora de establecer un sistema de puntuación, se tienen en cuenta los retos quincenales realizados a lo largo de cada 3 meses. De esta manera, se estaría evaluando un total de 6 retos donde cada uno de ellos constaría de 10 puntos (ya que cada quincena son 10 días y cada día es un punto) lo que hace un cómputo de 60 puntos desglosados según los niveles de la siguiente manera (Tabla. 11):

Puntuación de los retos quincenales realizados cada 3 meses	
De 46 a 60 puntos	Nivel 3. Activo: efectúa de manera regular actividad física y se lleva un estilo de vida saludable.
De 31 a 45 puntos	Nivel 2. En proceso: carencia de persistencia en el ejercicio y tiene que enriquecer la alimentación.
De 15 a 30 puntos	Nivel 1. Primeros pasos: existe dificultad para llevar a cabo un estilo activo y saludable.
De 0 a 15 puntos	Nivel 0. Pasivo: el escolar requiere un incremento en su ejercicio físico y transformar los hábitos en su alimentación.

Tabla 11. Puntuación de los retos quincenales realizados cada 3 meses. Fuente de elaboración propia.

En segundo lugar, se propone la rúbrica de evaluación de los retos trimestrales (Tabla. 12):

Rúbrica trimestral	Activo	En proceso	Primeros pasos	Pasivo
Hábitos saludables: actividad física y alimentación.	Realiza 10-12 semanas llevando a cabo los retos propuestos y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora.	Efectúa 7-9 semanas implementando los retos propuestos sobre actividad física y alimentación.	Da evidencia de 4-6 semanas efectuando los retos propuestos sobre actividad física y alimentación.	Logra cumplir únicamente 0-3 semanas llevando a la práctica los retos propuestos sobre actividad física y alimentación.

Tabla 12. Rúbrica de evaluación de los retos trimestrales. Fuente de elaboración propia.

Siguiendo con la misma estructura que en el sistema de puntuación de los retos quincenales, se muestra la puntuación trimestral. Cada trimestre tiene 12 semanas donde cada una de ellas sería un punto (Tabla. 13):

Puntuación trimestral	
De 10 a 12 puntos	Nivel 3. Activo: efectúa de manera regular actividad física y se lleva un estilo de vida saludable.
De 7 a 9 puntos	Nivel 2. En proceso: carencia de persistencia en el ejercicio y tiene que enriquecer la alimentación.
De 4 a 6 puntos	Nivel 1. Primeros pasos: existe dificultad para llevar a cabo un estilo activo y saludable.
De 0 a 3 puntos	Nivel 0. Pasivo: el escolar requiere un incremento en su ejercicio físico y transformar los hábitos en su alimentación.

Tabla 13. Puntuación trimestral. Fuente de elaboración propia.

De este modo, si se suma la puntuación de los retos quincenales obtenidos en 3 meses y la trimestral hace un cómputo con la puntuación final del trimestre y así estableciendo un nivel (Tabla. 14).

Puntuación final por trimestre	
De 55 a 72 puntos	Nivel 3. Activo: efectúa de manera regular actividad física y se lleva un estilo de vida saludable.
De 37 a 54 puntos	Nivel 2. En proceso: carencia de persistencia en el ejercicio y tiene que enriquecer la alimentación.
De 19 a 36 puntos	Nivel 1. Primeros pasos: existe dificultad para llevar a cabo un estilo activo y saludable.
De 0 a 18 puntos	Nivel 0. Pasivo: el escolar requiere un incremento en su ejercicio físico y transformar los hábitos en su alimentación.

Tabla 14. Puntuación final por trimestre. Fuente de elaboración propia.

Este sistema de evaluación se repetirá en cada uno de los trimestres, llegando así a la tercera evaluación donde el escolar deberá haber mejorado de nivel con respecto a la primera evaluación.

3. Evaluación final:

Por último, como evaluación final del proceso de enseñanza, los discentes realizan una hoja de registro de autoevaluación en cada trimestre reflexionando así sobre lo realizado en dicho trimestre y los aspectos que deben mejorar (*anexo 3*). Al finalizar el proyecto, los escolares efectuarán unos cuestionarios anónimos para que puedan expresar aquello que verdaderamente piensan sobre la actuación del profesor.

3.2.2. Alumno

Si se accede al recurso digital creado a través del perfil de un alumno, se visibilizan tres pestañas que contienen: vídeos a visualizar relacionados con los hábitos saludables; los diversos retos quincenales y trimestrales a realizar y la cartilla “Pasaporte Saludable” que el profesor le entregará tras terminar cada trimestre con el fin de ver su propia mejora. A continuación, se detalla el contenido que se expone en los retos y en la cartilla.

- **Retos.**

Los retos que los escolares deben realizar durante el curso escolar son los siguientes:

Retos quincenales:

1. Realizar 20-30 minutos de deporte.
2. Quincena de cero azúcares.
3. Ir al colegio en bicicleta o andando.
4. Evitar comer refrescos o zumos embotellados.
5. Realizar 15 minutos de estiramientos cada día.
6. Evitar tomar batidos.
7. Practicar un deporte en compañía.
8. Comer al menos 2 frutas al día.
9. Practicar un deporte tradicional.
10. Hacer 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
11. Practicar algún tipo de actividad física o deportiva además de la realizada en la escuela.
12. Evitar el consumo de helados y chocolate.
13. Jugar en el parque o recreo con los demás compañeros.
14. Aumentar el consumo de verduras y frutas.
15. Hacer actividades físicas con la familia.

Retos trimestrales:

1. Intentar reducir el uso de la televisión y los videojuegos una hora cada día.
2. Realizar 25-45 minutos de actividad física.
3. Llevar una alimentación saludable.

Además, se establecen una serie de niveles con la finalidad de que el escolar tenga una mayor motivación y pueda visualizar su progreso a medida que va avanzado el curso escolar. Los niveles son:

Nivel 0. Pasivo: el escolar requiere un incremento en su ejercicio físico y transformar los hábitos en su alimentación.

Nivel 1. Primeros pasos: existe dificultad para llevar a cabo un estilo activo y saludable.

Nivel 2. En proceso: carencia de persistencia en el ejercicio y tiene que enriquecer la alimentación.

Nivel 3. Activo: efectúa de manera regular actividad física y se lleva un estilo de vida saludable.

- **Cartilla “Pasaporte Saludable”**

La realización de cada uno de los retos expuestos sumará puntos dependiendo del número de días o semanas que los escolares lo lleven a cabo dentro de su rutina diaria. De esta manera, al terminar cada uno de los trimestres del curso escolar se valorará en qué nivel se encuentra el escolar y se hará entrega de la cartilla “Pasaporte Saludable” (Fig. 16).



Figura 16. Cartilla “Pasaporte Saludable”. Fuente de elaboración propia a través de la herramienta Canva.

La manera de señalar en qué nivel está el escolar en cada trimestre en dicha cartilla es a través de gomets de colores, siendo:

- **Nivel 0.** Rojo.
- **Nivel 1.** Amarillo.
- **Nivel 2.** Azul.
- **Nivel 3.** Verde.

A continuación, se muestra la validación por un grupo de expertos en la materia del recurso didáctico creado.

3.3. Validación del recurso educativo

Gil y Pascual (2012, p.3) entienden la validación o validez de contenido de un cuestionario como “*el grado en el que se incluyen todos los elementos representativos de lo que se quiere medir*”.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos tanto de la validación como del grupo de discusión.

3.3.3. Resultados

Tras la obtención de las diversas opiniones del grupo de expertos tanto en la validación como en el grupo de discusión, se analizan con el objetivo de mantener o mejorar el recurso didáctico elaborado.

Los resultados de la validación a través del método Delphi son los siguientes:

- **Dimensión 1. Aspectos funcionales y de utilidad.**

Ítem cuestionario	Respuestas de los expertos
1. El acceso al recurso es fácil.	Más de acuerdo que en desacuerdo (2) Totalmente de acuerdo (1)
2. El movimiento entre páginas es sencillo.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
3. La página web es estéticamente agradable a la vista.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
4. El diseño es adecuado a los objetivos que se persiguen.	Más de acuerdo que en desacuerdo (2) Totalmente de acuerdo (1)
5. El texto tiene un tamaño adecuado.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)

Tabla 15. Respuestas de la dimensión 1 de los expertos al cuestionario sobre la validación del recurso "Pasaporte Saludable". Fuente de elaboración propia.

- **Dimensión 2. Contenido y aspectos pedagógicos.**

Ítem cuestionario	Respuestas de los expertos
1. El contenido es relevante dentro del contexto en el que ha sido ideado.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
2. La fecha de la última revisión del contenido está actualizada.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
3. Los objetivos son presentados de forma clara.	Más de acuerdo que en desacuerdo (2) Totalmente de acuerdo (1)
4. El contenido es correcto para la implantación en el aula.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
5. Los retos son adecuados para la	Totalmente de acuerdo (2)

audiencia a la que va dirigida.	Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
6. Existe coherencia entre los objetivos y el contenido.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
7. Los retos son motivadores para el alumnado.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
8. Los retos son adecuados para el aumento de la competencia motriz por medio de la actividad física y promover la ingesta de alimentos saludables.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
9. El recurso facilita el intercambio de información tanto para profesores, alumnos y tutores.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)

Tabla 16. Respuestas de la dimensión 2 de los expertos al cuestionario sobre la validación del recurso “Pasaporte Saludable”. Fuente de elaboración propia.

- **Dimensión 3. Diseño.**

Ítem cuestionario	Respuestas de los expertos
1. Las imágenes y contenidos utilizados son adecuados.	Más de acuerdo que en desacuerdo (2) Totalmente de acuerdo (1)
2. La información se encuentra fácilmente.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
3. La estructura de la página web es adecuada para acceder al recurso.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)

Tabla 17. Respuestas de la dimensión 3 de los expertos al cuestionario sobre la validación del recurso “Pasaporte Saludable”. Fuente de elaboración propia.

- **Dimensión 4. Aspectos técnicos.**

Ítem cuestionario	Respuestas de los expertos
1. Se emplea un formato uniforme en todo el recurso.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
2. Los enlaces de navegación dentro del entorno funcionan correctamente.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)
3. Se detallan las instrucciones necesarias para realizar la propuesta.	Totalmente de acuerdo (2) Más de acuerdo que en desacuerdo (1)

Tabla 18. Respuestas de la dimensión 4 de los expertos al cuestionario sobre la validación del recurso “Pasaporte Saludable”. Fuente de elaboración propia.

En cuanto al grupo de discusión, los tres expertos citados se conectan en la sala de reunión programada de Zoom para realizar el grupo de discusión del recurso “Pasaporte Saludable”. Destacar que 2 expertos dieron el consentimiento para grabar dicha reunión, pero uno de ellos no, por lo que se toman notas con el fin de plasmar lo hablado.

Uno de los aspectos considerados más relevantes del proyecto fue la motivación por parte de los escolares debido a la realización de los retos. Gracias a ellos, se fomenta en el alumnado un aumento de la competencia motriz por medio de la actividad física y promover la ingesta de alimentos saludables.

Tras los resultados de la validación de los expertos y del grupo de discusión realizados a través del método Delphi se observa que el recurso “Pasaporte Saludable” presenta un buen diseño y organización. No obstante, referente al contenido y aspectos pedagógicos, se le debe realizar una mejora. De esta manera, se propone añadir una mayor información junto a los retos con la finalidad de que los escolares tengan una referencia visual y establecer una mejor relación entre los objetivos y los contenidos.

A continuación, de muestra de manera más detallada las sugerencias y mejoras en el recurso didáctico propuestas por el grupo de discusión:

- Incorporar información adicional que sirva como ejemplo a los escolares de los retos planteados. Por ejemplo, añadir imágenes relacionadas con el reto a realizar, efectuar un vídeo práctico explicando la tarea, entre otros.
- Reorganizar los objetivos para que queden expuestos de manera más clara.

- Definir el periodo de tiempo correspondiente al reto del segundo trimestre. Por ejemplo, realizar 25-45 minutos de actividad física diaria.

Destacar que se pueden encontrar dichas mejoras actualizadas en la URL del recurso educativo.

El origen de esta investigación surge a partir una de las grandes preocupaciones de la sociedad. Actualmente, el sedentarismo y la obesidad se consideran un factor de riesgo de mortalidad ya que debido a la revolución tecnológica digital se observa una mayor inactividad derivando en un aumento de enfermedades tales como diabetes, hipertensión, entre otras. Por esta razón, los docentes deben concienciar a la población más joven para que lleven a cabo en su vida cotidiana un estilo de vida saludable con la finalidad de prevenir futuras enfermedades y fomentar la mejora de la salud.

Dada esta importancia, los centros escolares deben promover tanto a los escolares como a los padres o tutores de los mismos los beneficios que implica la práctica de actividad física diaria, así como mantener una alimentación saludable y equilibrada. De este modo, Márquez, Rodríguez y De Abajo (2006) enuncian que la actividad física concede múltiples resultados positivos tanto como a nivel físico, social y afectivo reduciendo así el riesgo de poseer enfermedades en un futuro. De esta manera, se deben establecer patrones de actividad física que despierten el interés y motivación de los individuos (Vera-García et al., 2005).

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

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

El objetivo de esta investigación ha sido alcanzado dado que se ha creado con éxito el recurso educativo "Pasaporte Saludable". De este modo, con dicho recurso se pretende aportar un cambio en cuanto al estilo de vida en escolares de entre 8 y 12 años, siendo así saludable y activo.

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

Destacar que la propuesta planteada en un principio era la implantación de dicho recurso didáctico en el centro escolar donde los escolares realizaron el cuestionario sobre hábitos saludables. De esta manera, se visualizarían las diversas mejoras que cada escolar posee sobre su buena alimentación y la práctica de actividad física diaria tras realizar la propuesta didáctica.

No obstante, debido a lo ocurrido en los últimos meses en los que se ha decretado una situación de emergencia sanitaria a causa del virus científicamente llamado COVID-19. Ante dichos hechos, el gobierno español ha decretado el estado de alarma. Este contexto ha ocasionado que la propuesta didáctica de llevar a cabo el recurso educativo en el aula obteniendo resultados por parte de escolares y profesores haya sido reemplazada por desarrollar la misma y conocer la opinión de expertos de la materia, en este caso profesores de dicho centro escolar.

Tras realizar la propuesta y el proceso de validación por un grupo de expertos en la materia, estoy satisfecha con el resultado obtenido. A continuación, se presentan las futuras propuestas a cumplir sobre el recurso "Pasaporte Saludable":

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

Para finalizar, sería importante recordar una frase que engloba la importancia de la práctica de actividad física diaria, así como el papel de una buena alimentación para el desarrollo integral, saludable y competencial del alumnado: "Los que piensan que no tienen tiempo para ejercicio físico, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad" (Edward Stanley).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM y la Asociación Americana del Corazón (2008). Actividad física y salud: recomendaciones para personas jóvenes. *Revista Circulation*; 116:1081-1093.

Actividad Física y el Deporte, A+D (2010). Plan integral para la actividad física y el deporte. Recuperado de <http://www.planamasd.es/sites/default/files/recursos/libro-plan-a+d.pdf>

Afshin, A., Babalola, D., Mclean, M., Yu, Z., Ma, W., Chen, C. Y., ... & Mozaffarian, D. (2016). Information technology and lifestyle: a systematic evaluation of internet and mobile interventions for improving diet, physical activity, obesity, tobacco, and alcohol use. *Journal of the American Heart Association*, 5(9), e003058. Recuperado de <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/jaha.115.003058>

Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 15(2), 40-62. Recuperado de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/212531>

Almenara, J. C., & Moro, A. I. (2014). Empleo del método Delphi y su empleo en la investigación en comunicación y educación. *EDUtec. Revista electrónica de tecnología educativa*, (48), a272-a272. Recuperado de <https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/187>

Ardoy (2012). *Estudio EDUFIT. Efectos de un programa de intervención realizado en contexto escolar sobre la condición física y salud del adolescente*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Granada.

Área Moreira, M. (2009). *Introducción a la tecnología educativa: manual electrónico*. Universidad de La Laguna.

Attwell, G. (2007). Personal Learning Environments-the future of eLearning. *Elearning papers*, 2(1), 1-8. Recuperado de http://www.somece2015.unam.mx/recursos/ACC/PLE_future_of_eLearning%20.pdf

Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2. Recuperado de <https://bjsm.bmj.com/content/43/1/1.short>

Blázquez, (2010). *Enseñar por competencias en EF*. INDE.

Blázquez, F. & Lucero, M. (2002). *Los medios y recursos en el proceso didáctico*. En Medina, A. & Salvador, F. *Didáctica General* (pp. 185- 218). Madrid: Pearson Educación.

Butcher, N. (2015). *Guía Básica de Recursos Educativos Abiertos*. UNESCO Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura: París Francia.

Cabero Almenara, J. (2014). Formación del profesorado universitario en TIC. Aplicación del método Delphi para la selección de los contenidos formativos. *Educación XX1*, 17 (1), 111-132. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/16394?>

Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Grupo Planeta (GBS).

Calzadilla, M. E. (2002). Aprendizaje colaborativo y tecnologías de la información y la comunicación. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-10. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2868>.

Cañizares, J.M. & Carbonero, C. (2016). *Capacidades físicas básicas: su desarrollo en edad escolar*. Wanceulen.

Casimiro (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Universidad de Granada.

Casserly, C. M., & Smith, M. S. (2008). Revolutionizing education through innovation: can openness transform teaching and learning? *Opening up education: The collective advancement of education through open technology, open content, and open knowledge*, 261-276. Recuperado de

<http://library.oapen.org/bitstream/id/19158c41-61c5-4fac-a8eb-9e8658951911/1004016.pdf#page=283>

Castañeda Quintero, L. J., & Adell, J. (2013). *Entornos Personales de Aprendizaje: claves para el ecosistema educativo en red*. Editorial Marfil.

Chiappe Laverde, A. (2009). Acerca de lo pedagógico en los objetos de aprendizaje- reflexiones conceptuales hacia la construcción de su estructura teórica. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 35(1), 261-272. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071807052009000100016&script=sci_ar ttext&tlng=e

Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de Educación Física orientado a la salud en adolescentes de 3º ESO*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Granada.

Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) (2005). *Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes*. Madrid. Recuperado de <http://cecu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO%20Habitos%20%20Alimentario s.pdf>

Córdoba Caro, L. G., Luengo Pérez, L. M., & García Preciado, V. (2014). Análisis de los conocimientos sobre el desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la enseñanza secundaria obligatoria. *Endocrinología y Nutrición*, 61(5), 242-251. Recuperado de <https://medes.com/publication/89415>

De Benito Crosetti, B., & Salinas, J. M. S. (2016). La investigación basada en diseño en Tecnología Educativa. *Revista Interuniversitaria de investigación en tecnología educativa*. Recuperado de <https://revistas.um.es/riite/article/view/260631>

Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. BORM núm. 206 § 11264. (2014).

Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde.

Devís, J. D. (1998). La salud en la Educación Física escolar: materiales curriculares para el alumnado de educación primaria. Citado en *La Educación física en el currículum de primaria* (p. 367). Direcció General d'Ordenació, Innovació Educativa i Política Lingüística.

Echevarría, B. (2004). Formación e inserción profesional. En Buendía, L., González, D. & Pozo, T. *Temas fundamentales en la investigación educativa* (pp. 241-298). Madrid: Muralla. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/documentos/rmie/v09/n023/pdf/rmiev09n23scE00n01es.pdf>

Espeso, P. (2019). 25 apps para promover una buena alimentación. *Revista digital Educación* 3.0. Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/apps-alimentacion-sana/>

Espinosa, M. P. P. (2006). Trabajo colaborativo en red: modalidades. *Herramientas para la colaboración en red*. Universidad de Murcia.

Espinosa, M. P. P., Sánchez, F. M., & Porlán, I. G. (2008). Producción de material didáctico: los objetos de aprendizaje. RIED. *Revista iberoamericana de educación a distancia*, 11(1), 80-106.

Espinosa, M. P. P., Sánchez, F. M., & Porlán, I. G. (2008). Producción de material didáctico: los objetos de aprendizaje. RIED. *Revista iberoamericana de educación a distancia*, 11(1), 80-106. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/957>

Figueroa, G. A., Montilla, M. A. C., & Melo, R. M. (2012). Método DELPHI: aplicaciones y posibilidades en la gestión prospectiva de la investigación y desarrollo. *Revista Venezolana de Análisis de Coyuntura*, 18(1), 41-52. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/364/36424414003.pdf>

Fundación Dieta Mediterránea. (2016). App Meddiet Chef. Recuperado de: www.dietamediterranea.com/fundacion/meddiet-chef.

Gil, B., & Pascual-Ezama, D. (2012). La metodología Delphi como técnica de estudio de la validez de contenido. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3),

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.28.3.156211>

González Valero, G., Zurita Ortega, F., Puertas Molero, P., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R., & Castro Sánchez, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea*, 6, 120-129. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/45233>

González, M. L. C. (2011). Recursos educativos TIC de información, colaboración y aprendizaje. *Pixel-Bit. Revista de medios y educación*, (39), 69-81. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/368/36818685007.pdf>

Gros Salvat, B. (2007). Aula de Innovación Educativa. *Revista Aula de Innovación Educativa*, 162.

Grupo de investigación PROFITH (PROmoting FITness and Health, Promoción de la condición física y salud). Universidad de Granada. Recuperado de <https://profith.ugr.es/pages/about>

Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., Gutiérrez, C., Sánchez, Y., Santiago, L., Martínez, O., & Maya Lozano, N. (2014). Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años. *Revista Chilena de Salud Pública*, 18(3), p. 249-256. doi:10.5354/0719-5281.2014.33915. Recuperado de <https://revistahistoriaindigena.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/33915>

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., & Franklin, B. A. (2007). La actividad física y la salud pública: recomendación actualizada para adultos del Colegio Americano de Medicina del Deporte y la Asociación Americana del Corazón. *Med Sci Sports Exercise*, 39(8), 1423-1434.

Hylén, J. (2006). Open educational resources: Opportunities and challenges. *Proceedings of open education*, 4963. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jan_Hylen/publication/235984502_Open_educational_resources_Opportunities_and_challenges/links/54d321a80cf250179181779b.pdf

Inamorato dos Santos, A. (2011). Open educational resources in Brazil: State-of-the-art, challenges and prospects for development and innovation. *UNESCO Institute for Information Technologies in Education, Moscow*.

Instituto Nacional de Estadística (2020). Índice de masa corporal en población infantil según sexo y comunidad autónoma. Población de 2 a 17 años. Coeficiente de variación. Recuperado de <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2011/p07/&file=07028.px>

Instituto Nacional de Estadística (2020). Patrón de consumo de determinados alimentos según sexo y comunidad autónoma. Población de 1 y más años. Recuperado de <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p03/I0/&file=06009.px>

John Traxler. (2005). *Defining mobile learning. IADIS International Conference Mobile Learning*. Malta.

Landeta, J. (1999). *El método delphi*. Barcelona: Ariel.

Laverde, A. C., Cifuentes, Y. S., & Rodriguez, H. Y. R. (2007). Toward an instructional design model based on learning objects. *Educational Technology Research and Development*, 55(6), 671-681. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11423-007-9059-0>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE núm. 106 § 7899. (2013).

Linstone, H. A., & Turoff, M. (1975). The delphi method (pp. 3-12). *MA: Addison-Wesley*.

López Villalba, F. J., Rodríguez García, P. L., Cantó, E. G., Pérez Soto, D., & Juan, J. (2016). Relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de Murcia. *Archivos argentinos de pediatría*, 114(2), 101-106. Recuperado de <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2016/v114n2a03.pdf>

- Martínez Naharro, S., Bonet, P., Cáceres, P., Fargueta, F., & García, E. (2007, September). Los objetos de aprendizaje como recurso de calidad para la docencia: criterios de validación de objetos en la Universidad Politécnica de Valencia. *IV Simposio Pluridisciplinar sobre Diseño y Evaluación de Contenidos Educativos Reutilizables*. Recuperado de <http://ceur-ws.org/Vol-318/Naharro.pdf>
- Martínez, A. M. (2010). Recursos didácticos en la enseñanza. *Csifrevistad*. Recuperado de http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_26/ANTONIA_MARIA_MOYA_MARTINEZ.pdf.
- Más de 5.000 alumnos de la Región aprenderán hábitos saludables con 'Escuelas Activas' (2019). Comunidad Autónoma de la Región de Murcia Recuperado de <http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=105236&IDTIPO=10&RASTRO=c77s3m>.
- Maturana, H., & Vignolo, C. (1998). Conversando sobre educación. *Estudios Públicos*, 70.
- Mayorga Fernández, M. J., & Tójar Hurtado, J. C. (2003). El grupo de discusión como técnica de recogida de información en la evaluación de la docencia universitaria. *Revista Fuentes*, 5, 143-157. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/32082?>
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/39140933.pdf>
- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2014). Educational design research. *Handbook of research on educational communications and technology* (pp. 131-140). Springer, New York, NY. Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-3185-5_11
- MECD (2018). Plan de Nacional de Neuromotricidad y Aprendizaje. Recuperado de <http://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/neurociencia-educativa/comunicacion/noticias/2018/publicacion-neuromotricidad.html>

- Medina Casaubón, J. (1995). *Influencia de un entrenamiento docente basado en el trabajo en grupo durante la formación inicial del profesorado de educación física: un estudio preliminar*: vol. 1. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Granada. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/28527>
- Mishra, P. & Koehler, M.J. (2006). Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge. *Teachers College Record*, 108(6), 1017-1054. Recuperado de <https://www.learntechlib.org/p/99246/>.
- Morales, R. R., Ibarra, A. L., & Montoya, M. S. R. (2011). Estrategias de comunicación para el descubrimiento y uso de recursos educativos abiertos. *REICE. Revista iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 9(4), 141-157. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55122156010.pdf>
- Mutua General de Catalunya. (2016). App Diana come sano. Recuperado de www.mgc.es/es/salud-prevencion/app-educativa-para-ninos-diana-come-sano.
- Navas, P., Elvira, E., & Cabero Almenara, J. (2005). Diseño y Evaluación de un material multimedia educativo de Educación en Valores para la Universidad Metropolitana. *V Congreso Internacional Virtual de Educación*. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/24810>
- OPAL (2011). "Beyond OER: Shifting focus from resources to practices". Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.590.4092>.
- Orden de 20 de noviembre de 2014, de la Consejería de Educación, Cultura y Universidades por la que se regula la organización y la evaluación en la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. BOE núm. 270 § 14821. (2014).
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE núm. 25 § 738. (2015).

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>.
- Ortega-Porcel, F. & col (2008). Condición física en infancia y adolescencia: un poderoso indicador de salud. *Revista Internacional de Obesidad*. 32, 1-11.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1997). *Psicología del niño (Vol. 369)*. Ediciones Morata.
- Picq y Vayer (1985). *Educación psicomotriz y retraso mental*. Editorial científico médica.
- Plomp, T. (2013). Educational design research: An introduction. *Educational design research*, 11-50. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Brenda_Bannan/publication/263733328_The_Integrative_Learning_Design_Framework_114_-_133_An_Illustrated_Example_from_the_Domain_of_Instructional_Technology/links/0046353bc22945ecfd000000/The-Integrative-Learning-Design-Framework-114-133-An-Illustrated-Example-from-the-Domain-of-Instructional-Technology.pdf#page=12
- Prendes, M.P y González, V. (2017). Trabajo fin de máster en tecnología educativa. Orientaciones para la elaboración y criterios de calidad. *Edit.um*.
- Programa educativo "Cuidate Plus" (2020). Unidad Editorial Revistas. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/programas/educativos/que-es.html>.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE núm. 52 § 2222. (2014).
- Reeves, T. C. (2000). Enhancing the Worth of Instructional Technology Research through "Design Experiments" and Other Development Research Strategies. *International Perspectives on Instructional Technology Research for the 21st Century Symposium*. New Orleans, LA, USA. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/T_Reeves/publication/228467769_Enhancing_the_worth_of_instructional_technology_research_through_'Design_Experiment

[s' and other development research strategies online/links/004635321f6add4bb4000000.pdf](https://www.researchgate.net/publication/321166444/s'and-other-development-research-strategies-online/links/004635321f6add4bb4000000.pdf)

- Reyes, C. E. G., & Liñan, L. T. (2018). Aplicación del Método Delphi Modificado para la Validación de un Cuestionario de Incorporación de las TIC en la Práctica Docente. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 11(1), 113-134.
- Roa García, A. (2017). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios y Propuestas Socioeducativas*, (44), 241-257. Recuperado de <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210>.
- Rosas Huerta, A., Sánchez Robles, J., & Chávez Cortés, M. M. (2012). La técnica Delphi y el análisis de la capacidad institucional de gobiernos locales que atienden el cambio climático. *Política y cultura*, (38), 165-194.
- Salazar, I.C., Arrivillaga, M., & Gómez, L. (2002). Prácticas, creencias y factores del contexto asociados con estilos de vida en jóvenes y adultos (Reporte de investigación). *Cali, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*.
- Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
- Santos-Hermosa, G., Ferran-Ferrer, N., & Abadal, E. (2011). Recursos educativos abiertos: repositorios y uso. *El profesional de la información*, 21(2), 136-145. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
- Sharples, M. (2005). *Learning as conversation transforming education in the mobile age* (pp. 147-152).
- Silva, S. A., Montiel, Y. G., & Puga, L. E. M. (2002). Nivel de satisfacción del usuario de las carreteras: método Delphi. *Acta Universitaria*, 12(3), 41-55. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/416/41612203.pdf>

Suárez Cardona, M. et al (2014). Encuesta nacional de salud España 2011/12. Serie informes monográficos. 4 actividad física, descanso y ocio. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/en/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/informesMonograficos/Act_fis_desc_ocio.4.pdf.

Sworkit Youth Initiative (2019). Recuperado de <https://sworkit.com/youth-initiative>

Wang, F., & Hannafin, M. J. (2005). Design-based research and technology-enhanced learning environments. *Educational Technology Research and Development*, 53(4), 5–23. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02504682>

Vera-García, F. J., Elvira, J. L. L., Roque, J. I. A., Flores-Parod, B., & Fenoll, N. A. (2005). Juegos motores Una alternativa para fortalecer los músculos del abdomen. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(79), 80-85. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300985>

Wiley, D. A. (2000). Connecting learning objects to instructional design theory: A definition, a metaphor, and a taxonomy. *The instructional use of learning objects*, 2830(435), 1-35. Recuperado de <http://members.aect.org/publications/InstructionalUseofLearningObjects.pdf#page=7>

**Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física
(CHVSAAF) para escolares de 8-12 años**

Instrucciones: para cada pregunta, por favor marque con una cruz la opción que más describa sus gustos/hábitos.

Nº ítems.	Dimensión de alimentación y nutrición.	Curso:				Edad:	
		Nunca o menos de 1 vez por mes.	1 a 3 veces por mes.	1 o 2 veces por semana.	3 a 6 veces por semana.	Diariamente.	
2	Tomo refrescos o zumos embotellados.						
3	Tomo batidos: chocolate, fresa, etc.						
5	Como frutas y verduras.						
6	Desayuno antes de salir de mi casa.						
8	Como pizzas o hamburguesas.						
9	Como panes o bollería.						
11	Si estoy aburrido o triste me da por comer.						
12	Hago 5 comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena).						
14	Como algunas golosinas como: chicles, caramelos, patatas de bolsa, etc.						
15	Cuando tengo sed tomo agua sola.						
17	Sigo comiendo aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.						
18	Como al menos 2 frutas al día.						
20	Cuando veo la						

- televisión como golosinas o bollería.
- 21 El almuerzo lo compro en la escuela o en la calle.
- 23 Si tengo hambre entre comidas, como una fruta.
- 24 A la hora de comer veo la televisión.
- 26 Como al menos 2 verduras al día.
- 27 Consumo helados, batidos o chocolate.

Nº de ítems	Dimensión actividad e inactividad física.	Nunca o menos de 1 vez por mes.	1 a 3 veces por mes.	1 o 2 veces por semana.	3 a 6 veces por semana.	Diariamente.
1	Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia.					
4	Estoy más tiempo en el ordenador o jugando a videojuegos que realizando algún deporte o actividad física.					
7	Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión.					
10	Juego en el parque, jardín o patio con los niños.					
13	A la hora del recreo hago algún deporte o actividad física.					
16	Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física.					
19	Camino por lo					

- menos 15 minutos al día.
- 22 Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado.
- 25 Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física.
-

Anexo II

Autorización cuestionario sobre hábitos saludables

Estimadas familias:

Se les informa que próximamente se realizará de forma anónima en los cursos de 3° a 6° de Primaria el cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para escolares de 8 a 12 años. Dicho cuestionario tiene como objetivo analizar el estilo de vida de los escolares, incidiendo en evitar el sedentarismo y la mala alimentación.

Los resultados obtenidos se utilizarán para un estudio con finalidad investigadora. De esta manera, se reflexionará si los escolares tienen buenos hábitos saludables o, por el contrario, se necesita una mejora.

Para informarnos de su consentimiento o de su NO consentimiento, les rogamos que den a sus hijos/as la parte inferior de esta autorización firmada, para entregarla a su tutor.

El plazo máximo de entrega de su consentimiento será el viernes, **28 de febrero de 2020**.

Un cordial saludo.

Recortar por aquí y devolver esta sección inferior al centro educativo



Don/Doña _____ padre/madre o tutor del
alumno/a _____ del
curso _____ autorizo que:

Marque una opción:

- Consiento que mi hijo/a realice el cuestionario.
- No consiento que mi hijo/a realice el cuestionario.

Torre-Pacheco, a _____ de _____ de 2020

Nombre del padre/madre o tutor

Firma

Anexo III

PLANTILLA DE AUTO-EVALUACIÓN

Nombre y apellidos: _____

Curso: _____

SUMA tus semanas conseguidas y MARCA en qué nivel te encuentras este trimestre:

- ACTIVO:** de 10 a 12 semanas llevando a cabo los retos propuestos. Puntos: de 10 a 12.
- EN PROCESO:** de 7 a 9 semanas implementando los retos propuestos. Puntos: de 7 a 9.
- PRIMEROS PASOS:** de 4 a 6 semanas efectuando los retos propuestos. Puntos: de 4 a 6.
- PASIVO:** de 0 a 3 semanas llevando a la práctica los retos propuestos. Puntos: de 0 a 3.

Indica el tipo de actividad física que has hecho este trimestre.

Indica que has progresado en tu alimentación que has hecho este trimestre.

Reflexión personal sobre este trimestre:

Lo que **he aprendido** este trimestre es:

Lo que **más me ha costado** este trimestre ha sido:

Lo que **deseo mejorar para el próximo trimestre** es:

Cuestionario validación recurso “Pasaporte Saludable”

Aspectos funcionales y de utilidad.	1. Totalmente en desacuerdo.	2. Más en desacuerdo que de acuerdo.	3. Más de acuerdo que en desacuerdo.	4. Totalmente de acuerdo.
1. El acceso al recurso es fácil.				
2. El movimiento entre páginas es sencillo.				
3. La página web es estéticamente agradable a la vista.				
4. El diseño es adecuado a los objetivos que se persiguen.				
5. El texto tiene un tamaño adecuado.				

Contenido y aspectos pedagógicos.	1. Totalmente en desacuerdo.	2. Más en desacuerdo que de acuerdo.	3. Más de acuerdo que en desacuerdo.	4. Totalmente de acuerdo.
1. El contenido es relevante dentro del contexto en el que ha sido ideado.				
2. La fecha de la última revisión del contenido está actualizada.				
3. Los objetivos son presentados de forma clara.				

-
4. El contenido es correcto para la implantación en el aula.
 5. Los retos son adecuados para la audiencia a la que va dirigida.
 6. Existe coherencia entre los objetivos y el contenido.
 7. Los retos son motivadores para el alumnado.
 8. Los retos son adecuados para el aumento de la competencia motriz por medio de la actividad física y promover la ingesta de alimentos saludables.
 9. El recurso facilita el intercambio de información tanto para profesores, alumnos y tutores.
-

Diseño.	1.	2.	3.	4.
	Totalmente en desacuerdo.	Más en desacuerdo que acuerdo.	Más en desacuerdo que acuerdo.	Totalmente de acuerdo.

-
1. Las imágenes y contenidos utilizados son adecuados.
 2. La información se encuentra fácilmente.
 3. La estructura de la página web es adecuada para acceder al recurso.
-

Aspectos técnicos.	1.	2.	3.	4.
	Totalmente en desacuerdo.	Más en desacuerdo que acuerdo.	Más de acuerdo en desacuerdo.	Totalmente de acuerdo.

1. Se emplea un formato uniforme en todo el recurso.
 2. Los enlaces de navegación dentro del entorno funcionan correctamente.
 3. Se detallan las instrucciones necesarias para realizar la propuesta.
-

Anexo V

Invitación vía email a los expertos en la materia para participar en la validación del recurso didáctico “Pasaporte Saludable” y en el Grupo de Discusión.

Apreciados profesores y expertos en la materia,

Por este medio les hago llegar una INVITACIÓN a participar en la

validación del recurso didáctico "Pasaporte Saludable" y posteriormente en un el Grupo de Discusión.

Destacar que, la propuesta creada pretende un aumento de la competencia motriz por medio de la actividad física y promover la ingesta de alimentos saludables en el alumnado de Educación Primaria.

La finalidad de esta invitación es evaluar la calidad del recurso educativo creado y reflexionar sobre posibles propuestas de mejora.

En primer lugar, se tiene que visualizar el recurso creado a través del siguiente enlace:

<https://habitosaludablespr.wixsite.com/pasaportesaludable>.

Posteriormente, se debe contestar a un cuestionario de Google Formularios con el objetivo de evaluar la calidad del recurso:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSenmzQ5SkSPPUxAK0qf7OVLgD7kIFWo0GZosyU5u9Wf8kS5bg/viewform>

Una vez realizada de manera individual la valoración de la propuesta, se os citará vía email para participar en el grupo de discusión en un día y hora determinado a través de la plataforma Zoom. De esta manera, se establecerá una conversación exponiendo diversos temas a tratar sobre el recurso y posibles mejoras.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Saludos Cordiales

Paola del Rosario Pérez Ros

Anexo VI

Citación vía email a los expertos en la materia para la realización de un Grupo de Discusión.

Apreciados profesores y expertos en la materia,
Trabajo Fin de Máster

Paola del Rosario Pérez Ros

Gracias por vuestra colaboración en el cuestionario. A continuación, se os cita mediante un enlace a la plataforma de Zoom para la realización del Grupo de Discusión con el objetivo efectuar una conversación enunciando mejoras y diversos temas sobre el recurso consultado previamente:

Paola Pérez Ros le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: Grupo de discusión "Pasaporte Saludable"

Hora: 23 may 2020 05:00 PM Madrid

Unirse a la reunión Zoom

[https://us04web.zoom.us/j/77331962907?pwd=eUwyYnFaSTBPZERTO
GhIMXZicHA0UT09](https://us04web.zoom.us/j/77331962907?pwd=eUwyYnFaSTBPZERTO
GhIMXZicHA0UT09)

ID de reunión: 773 3196 2907

Contraseña: 8GRGzZ

¡Muchas gracias, espero su participación!

Saludos Cordiales

Paola del Rosario Pérez Ros