

# Educación para la salud y actividad física a través de la web: Proyecto AcTICvate

**Autores:** Silva Carro, Noemi (Graduada en Maestra de Educación Primaria .Mención Educación Física); Fernández Pérez, Paula (Graduada de Magisterio de Primaria con mención en Educación Física); Adelantado Renau, Mireia (Profesora. Especialidad en Física y Química, Personal Docente e Investigador en la Universitat Jaume I).

**Público:** Maestros Educación Primaria. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

**Título:** Educación para la salud y actividad física a través de la web: Proyecto AcTICvate.

## Resumen

Los hábitos saludables reportan múltiples beneficios para la salud durante la infancia repercutiendo en la edad adulta. El objetivo de este trabajo fue el diseño y creación de una página web como recurso ubicuo y didáctico con el fin de incrementar la práctica regular de actividad física entre el alumnado y de integrar a toda la comunidad educativa (escuela y familias) en las actividades realizadas por los niños. El uso de recursos innovadores como la página web propuesta permite compartir experiencias activas y saludables entre todos los miembros de la comunidad educativa, aumentando así la motivación del alumnado por la práctica regular de actividad física.

**Palabras clave:** deporte, estilos de vida saludables, ejercicio, motivación y ubicuidad.

**Title:** Education for health and physical activity through the web: AcTICvate Project.

## Abstract

Healthy lifestyles are associated with multiple health-related benefits during childhood, with positive effects on adulthood. The objective of this study was the design and creation of a didactic and ubiquitous web resource aimed to increase regular physical activity practice among students. Web resource was used to integrate all the members of the educational community (teachers and families) into the activities performed by children. The usage of innovative resources and tools such as the proposed web page allow teachers and families to share active and healthy experiences, increasing the motivation of the students to practice physical activity.

**Keywords:** sport, healthy lifestyles, exercise, motivation and ubiquity.

Recibido 2018-02-07; Aceptado 2018-02-16; Publicado 2018-03-25; Código PD: 093033

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define el concepto de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. La salud y el bienestar conforman uno de los objetivos de desarrollo sostenible de la UNESCO a cumplir en la agenda 2030. Por lo que ha de trabajarse desde edades tempranas, haciendo de la escuela un lugar idóneo para ello. La educación para la salud se entiende como un conjunto de habilidades y estrategias de enseñanza y aprendizaje que nos permiten mejorar y analizar la interacción con el medio y nuestro entorno (Gavidia, 1993).

De estas dos definiciones se desprende la necesidad que tiene la educación de crear objetivos y contenidos vinculados a la salud, que benefician y mejoran la calidad de vida de las personas adquiriendo valores y hábitos que se mantendrán durante toda la vida. La educación para la salud, abarca el desarrollo personal a un nivel global, comprende el aprendizaje de actitudes, conductas, valores, procedimientos y conceptos, mediante los cuales se crean unos valores conductuales básicos para mejorar la salud y el bienestar.

Por tanto, existe la necesidad de construir escuelas saludables, donde desarrollar las capacidades de todas las personas que en ella conviven y trabajan, mediante la creación de proyectos educativos con el objetivo principal de fomentar hábitos saludables durante la infancia.

### **Actividad física y beneficios asociados**

La actividad física a cualquier movimiento corporal que suponga acción de la musculatura y conlleve un gasto energético (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008). Estudios e informes previos ponen de manifiesto que la actividad física reporta múltiples beneficios sobre la salud física y mental durante la infancia. De hecho, la OMS (2010) sugiere que la práctica regular de la actividad física reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la hipertensión, cardiopatía, diabetes, cáncer de mama y de colon, y depresión. Además, ayuda a mejorar la salud ósea y funcional, así como a tener un control de la composición corporal previniendo las enfermedades asociadas (Penedo & Dahn, 2005). Recientes revisiones sistemáticas ponen de manifiesto que la práctica regular de actividad física en niños mejora el rendimiento académico y cognitivo (Donnelly et al., 2016; Marques, Santos, Hillman, & Sardinha, 2017).

Según Ramírez y otros (2004), la actividad física nos aporta una serie de valores sociales como la participación y colaboración, el respeto hacia los demás, la cooperación, expresión de sentimientos, la amistad, la competitividad, el trabajo en equipo, compañerismo, así como valores personales (ej.: habilidad física y mental, creatividad, autoconocimiento, superación a sí mismo, reto personal, logro, autodisciplina, humildad, obediencia, perseverancia y autocontrol).

La actividad física mejora notablemente la condición física de los niños y niñas, siendo esta un potente marcador de salud durante la infancia (Janssen & LeBlanc, 2010; Ortega et al., 2008).

Por lo tanto, existe una necesidad evidente de que la comunidad educativa al completo (familias y centro educativo) reflexionen e intervengan para aumentar los niveles de actividad física de manera eficaz, debido a su gran repercusión sobre la salud.

### **OBJETIVO**

El objetivo del presente estudio es la creación y diseño de un proyecto educativo para la promoción de la práctica regular de actividad física en Educación Primaria.

### **PROYECTO ACTICVATE**

El proyecto que aquí se presenta es un proyecto que integra a toda la comunidad educativa, y que se lleva a cabo a través de una página web. La ubicuidad de los dispositivos móviles hace que la participación en este proyecto esté al alcance de todos (Brazuelo & Gallego, 2011; Castaño & Cabero, 2013), y que de una manera conjunta, familiares y niños puedan mejorar sus relaciones, habilidades sociales, y por supuesto su condición física.

Tras una primera reunión informativa, en el que se explica a los familiares el objetivo y funcionamiento del proyecto (ver imágenes 1 y 2), se les proporciona la dirección web mediante la cual pueden acceder al proyecto, y formar parte de éste (dirección web: <https://goo.gl/GvuDhw>).

### **Fomentando la actividad física a través de la web**

El proyecto educativo consiste en una colección de actividades que se exponen en la página web y que animan a las familias a realizar actividad física en el medio natural de forma conjunta.

Además, los niños y familiares, pueden aportar sugerencias y comentar sus impresiones y opiniones sobre cada una de las actividades propuestas, así como añadir otras actividades del mismo tipo que se oferten en su zona para animar a otras familias a participar. De este modo, se crea una red de actividades, de las que los participantes en el proyecto pueden escoger aquellas que más se adapten a sus gustos y / o disponibilidad.

**¿En qué consiste?**

AcTICvate es un proyecto educativo para fomentar el hábito deportivo tanto dentro como fuera de la escuela. Haciendo uso de las nuevas tecnologías .



**¡SI QUIERES HACER UN SEGUIMIENTO DEL PROYECTO TE ANIMAMOS A VISITAR NUESTRA PÁGINA WEB!**



**Proyecto AcTICvate**

Si tienes alguna duda puedes contactar con nosotras enviando un correo a :

[al287068@uji.es](mailto:al287068@uji.es)  
[al287048@uji.es](mailto:al287048@uji.es)

**¡AcTICvate!**



**Proyecto Educativo**  
**(Educación Física)**

**CURSO: 2016/ 2017**

Imagen 1. Proyecto Educativo AcTICvate

**¿Qué vamos hacer?**



Para introducir este proyecto haremos unas sesiones informativas, sobre la aplicación móvil que vamos a utilizar, dichas sesiones se realizarán en el aula, durante las dos primeras semanas.

Las actividades extracurriculares serán plasmadas en la página web para que el alumnado las vaya realizando hasta la fecha límite.

**ACTIVIDADES**

- **Actividades en el aula:**  
ACTIVIDAD 1: "PODÓMETRO" 13/09 .  
ACTIVIDAD 2: "LOS EXPLORADORES" 15/09.  
ACTIVIDAD 3: "CUATRO ESTACIONES" 20/09 .
- **Actividades en la web:**  
ACTIVIDAD 4 : "BLOGGEROS" 22/09.  
ACTIVIDAD 5 : (hasta el 11 octubre, ese día se puede exponer en clase): "LO QUE NOS RODEA".  
ACTIVIDAD 6: (hasta el 27) "LA PLAYA" .  
ACTIVIDAD 7 (hasta el 11) "DIA EN LA MONTAÑA".



ACTIVIDAD 8 (hasta el 25 a las 17h) PARTIDO DE BASKET CON LOS PADRES.

ACTIVIDAD 9: HOY ELIJO YO ! (hasta el 11)

ACTIVIDAD 10: EXPOSICIÓN (22 de diciembre)

**RECURSOS**

- Aplicación móvil : "Podómetro"
- -La pagina web del proyecto



Imagen 2. Información sobre el proyecto educativo

### Evaluación del proyecto

Para evaluar el funcionamiento del proyecto, las familias pueden encontrar en la página web un cuestionario a rellenar online (vía *Google forms*). Además, en la web pueden encontrar un apartado denominado “reflexiones” en la que tanto alumnos como sus familias, pueden reflejar sus opiniones acerca del proyecto en el que participan (ver imagen 3).



Imagen 3. Reflexiones y opiniones en la web

### CONCLUSIONES

El fomento de hábitos saludables, como la práctica regular de actividad física desde edades tempranas, es imprescindible para un correcto desarrollo físico y mental. La actividad física reporta múltiples beneficios, que los niños y sus familias deben conocer y saber aprovechar. El recurso web propuesto es una herramienta innovadora que podría ayudar a las familias en sus relaciones sociales, así como en su estado de salud. Sin embargo, futuros estudios en los que se analice el impacto del proyecto en la composición corporal y relaciones sociales de los niños y niñas son necesarios para evaluar la eficacia del mismo.

## Bibliografía

- Brazuelo, F., & Gallego, D. J. (2011). *Mobile learning . Los dispositivos móviles como recurso educativo*. Sevilla: Mad S.L.
- Castaño, C., & Cabero, J. (2013). *Enseñar y aprender en entornos M-Learning*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. M., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Gavidia Catalán, V., Rodés Sala, M.J. & Carratala Beguer, A. (1993). La educación para la salud: una propuesta fundamentada desde el campo de la docencia. *Enseñanza de las ciencias*, 11 (3), 289-296
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
- Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H., & Sardinha, L. B. (2017). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6 – 18 years. *British Journal of Sports Medicine*, 1–11.
- Organización Mundial de la Salud. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud [Documento en línea]. Disponible: [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf) [Consulta: 2018, enero 21]
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization. Geneva. Switzerland.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–93.
- Ramirez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67–75.