

Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud

Spanish school children's knowledge of health habits

Daniel Caballero-Juliá¹, María Cuéllar-Moreno², Philippe Campillo¹

¹ Univ. Lille, EA 7369-URePSSS-Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société, F-590000 Lille, France.

² Facultad de Educación, Universidad de la Laguna, Tenerife, España.

CORRESPONDENCIA:

Daniel Caballero-Julia

daniel@caballero-julia.com

Recepción: abril 2020 • Aceptación: octubre 2020.

CÓMO CITAR EL ARTÍCULO:

Caballero-Julia, D., Cuellar-Moreno, M., & Campillo, P. (2021). Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 207-214. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1675>

Resumen

El propósito de esta investigación fue analizar el conocimiento conceptual sobre hábitos saludables mediante la aplicación de un cuestionario. Participaron en la investigación 1163 alumnos (610 chicos y 553 chicas) de Educación Primaria. El cuestionario constó de 57 preguntas agrupadas en ocho bloques. Los resultados indican que el alumnado posee un nivel de conocimientos sobre hábitos saludables por encima del aprobado, destacando en las dimensiones "Higiene corporal" (M 87.22 DS 17.41) y "Hábitos alimenticios" (M 81.60 DS 10.30). Sin embargo, las dimensiones con menor puntuación son "Condición Física" (M 34.24 DS 23.02) y "Prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios" (M 38.72 DS 24.18), por lo que sería conveniente incluir más programas para su mejora. Además, se constatan diferencias altamente significativas ($p < 0.01$) a partir de tres horas dedicadas a la actividad física. Se establece una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el conocimiento de los hábitos de salud para la mejora de la calidad de vida en los estudiantes.

Palabras clave: salud, educación física, cuestionario, conocimientos.

Abstract

The objective of this investigation was to analyze the conceptual knowledge with regards to healthy habits using a questionnaire method. 1163 pupils participated in the investigation (610 boys and 553 girls) from Primary Education. The questionnaire included 57 questions, which were grouped into eight blocks. The results indicate that pupils have a higher than average knowledge of health habits, particularly in the areas of "Personal hygiene" (M 87.22 SD 17.41) and "Eating habits" (M 81.60 SD 10.30). However, the areas with the lowest scores are "Physical condition" (M 34.24 SD 23.02) and "Accident prevention and first aid knowledge" (M 38.72 SD 24.18), so it would be necessary to include more programs to improve such areas. Furthermore, highly significant differences ($p < 0.01$) can be found from three hours dedicated to physical activity. A positive relationship is established between physical activity and knowledge of health habits to improve the quality of life of school children.

Key words: health, physical education, questionnaire, knowledge.

Introducción

Los beneficios de la actividad física para los escolares han sido ampliamente reconocidos por la literatura científica, proporcionando una oportunidad única para prevenir la aparición de dolencias como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y mentales (Delgado & Tercedor, 2002). Los malos hábitos alimenticios y hábitos de vida sedentaria, impulsados por los avances tecnológicos, conducen hacia unos valores de sobrepeso/obesidad cada vez más elevados que derivan en otras enfermedades.

La Educación juega un papel fundamental en el desarrollo de las actividades saludables, ya que el periodo escolar es un buen momento para la asimilación de aprendizajes. Con esta meta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) inició un programa de Escuelas Promotoras de Salud a fin de aportar elementos innovadores a la integración de la salud en las comunidades educativas, solicitando a la escuela un papel activo y dinamizador que genere compromisos integrales relacionados con iniciativas de hábitos saludables.

La frecuencia de práctica de actividad física registrada está por debajo de las recomendaciones de la OMS. Además, una cuarta parte del alumnado presenta sobrepeso u obesidad y existe un alto consumo de productos de bollería industrial en el almuerzo (Martínez-Rodríguez et al., 2017).

La literatura científica subraya la importancia que juega la actividad física para la salud pública, apoyando el ejercicio físico y los hábitos de vida saludables para la prevención de la salud (Rué & Serrano, 2014). Ello implica la consideración de la salud desde una perspectiva amplia que abarque todas sus dimensiones.

El objetivo principal de este estudio ha sido conocer el nivel de conocimientos del alumnado sobre hábitos saludables, utilizando un test debidamente validado para establecer el nivel del que partimos y lo que el alumnado necesita aprender para mejorar. También se ha pretendido averiguar la incidencia de la práctica de la actividad física sobre los conocimientos de salud del alumnado y si existen diferencias en torno al género.

Dimensiones de salud

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Constitución de la Organización Mundial de la Salud., 1950, p. 1). Para el desarrollo de las dimensiones de salud se ha atendido a la clasificación de Delgado y Tercedor (2002) que estructura la salud en ocho dimensiones: hábitos y trabajos durante

la sesión, higiene corporal, educación postural, hábitos alimenticios, autocontrol postural, prevención de accidentes y conocimientos de primeros auxilios, utilización de espacios y materiales adecuados y desarrollo de la condición física. A continuación, se indican cada una de ellas:

Hábitos de trabajo durante la sesión. La Educación Física engloba ámbitos de intervención en los que se desarrollan las competencias de desarrollo personal y social que contribuyen al crecimiento personal. El papel que adopte el profesorado es fundamental en la adquisición y consolidación de estos hábitos, así como en las percepciones del alumnado sobre sus prácticas (Torre et al., 2001).

Higiene corporal. Los hábitos higiénicos hacen referencia a pautas y conductas que forman parte de la higiene y del aseo para el logro del bienestar personal. Su adquisición y mantenimiento forman parte de la educación y determinará la evolución del alumnado (Martínez, 2014).

Educación postural. La adopción de posturas incorrectas en la actividad educativa y falta de ejercicio físico puede causar lesiones en el sistema óseo y muscular, siendo las más usuales los esguinces y las contusiones de tobillo y rodilla. No obstante, cabe destacar que las lesiones tienen una menor frecuencia bajo la supervisión docente (Martínez-de-Quel-Pérez et al., 2019).

Hábitos alimenticios. En la actualidad la escuela, entorno social y medios de comunicación ocupan un papel muy importante en el desarrollo de los hábitos alimenticios (Entrena & Jiménez, 2013).

Autocontrol postural. El mantenimiento de la estabilidad corporal y equilibrio corporal son aspectos clave en el desarrollo motor durante la niñez, encontrándose vinculado a los sistemas nerviosos sensoriales y motores (Úbeda-Pastor et al., 2018)

Prevención de accidentes y conocimientos de primeros auxilios. El área de Educación Física puede dar lugar a situaciones con diferentes niveles de peligrosidad. El conocimiento del profesorado de estos riesgos y la búsqueda de medios eficaces para evitarlos pueden reducir un 90% el riesgo de accidentes (Albornoz, 2002).

Utilización de espacios y materiales adecuados. La práctica educativa requiere de unos materiales y espacios adecuados que cumplan con unos principios de seguridad. Estos materiales deben estar en condiciones adecuadas y los recursos deben cumplir una función motivadora, estructurada didáctica y facilitadora de aprendizaje (Díaz, 1996), ya que se configuran como principales medios de peligrosidad (Latorre et al., 2015).

Desarrollo de la condición física. La adquisición de una buena condición física precisa de un estilo de vida saludable mediante el que adquiramos hábitos ade-

cuados de ejercicio físico. El predictivo de salud más importante en los niños es la condición física (V. Martínez et al., 2015).

En este estudio se pretende conocer el nivel de conocimientos del alumnado sobre hábitos saludables. Los objetivos que se persiguen son: 1) Analizar el nivel de conocimientos sobre hábitos saludables del alumnado de 4º, 5º y 6º curso de Educación Primaria; 2) Averiguar la incidencia de la práctica de la actividad física sobre los conocimientos del alumnado; y 3) Averiguar si existen diferencias de género en la práctica deportiva y conocimientos.

Material y métodos

Procedimiento

Este artículo analiza los conocimientos de salud del alumnado de Educación Primaria, enmarcándose en una investigación de diseño test-postest. No obstante, forma parte de un trabajo más amplio en el que se aplicó una situación de aprendizaje. Para ello, se seleccionaron en primer lugar los centros susceptibles a participar en el estudio mediante el cumplimiento de una serie de requisitos que permitieran su participación en el proyecto: disponibilidad, participación del profesorado especialista en educación física y educación musical, implementación de una unidad de programación diseñada para esta investigación y asistencia a un evento artístico.

En un segundo momento, previo consentimiento de la dirección del centro y del profesorado, se distribuyó el instrumento de medida (cuestionario) entre los distintos cursos de 4º a 6º de Educación Primaria.

Participantes

Participaron en la investigación 1163 alumnos (610 chicos y 553 chicas) de Educación Primaria de 4º a 6º curso, pertenecientes a 14 centros educativos escogidos mediante muestreo no probabilístico de conveniencia entre aquellos que cumplían los requisitos previamente indicados. La edad media fue de 10,18 años y una desviación estándar de 0,962 años. Todos los centros que participaron en la investigación lo hicieron de manera voluntaria.

Instrumento

Como instrumento para la toma de datos se utilizó el cuestionario para la Evaluación del Conocimiento Conceptual sobre Hábitos Saludables de Som, Delgado y Medina (2007). El cuestionario había sido validado

en su contenido previamente en grupos diferentes y se obtuvo una fiabilidad calculada de test-retest con un índice de correlación de Pearson de 0,87. El cuestionario constaba de 57 preguntas con respuestas de tipo cerrado de una sola opción correcta. La frecuencia de las respuestas correctas fue analizada mediante valores del 0 y 1. Las preguntas se agruparon en ocho bloques (hábitos de trabajo durante la sesión, higiene corporal, educación postural, hábitos alimenticios, autocontrol postural, prevención de accidentes, utilización de espacios y materiales y desarrollo de la condición física). Se incluían dibujos y otras retóricas para facilitar su comprensión y realización.

Para la adaptación del cuestionario a la población objeto de estudio se realizaron modificaciones a nivel de léxico y se distribuyó a 4 profesores de Educación Primaria, concretamente de la especialidad de Educación Física. Una vez realizadas las consideraciones indicadas por el profesorado, se facilitó el cuestionario a un grupo de 6 alumnos, volviéndose a realizar las modificaciones pertinentes.

Análisis

En primer lugar, se calcularon las puntuaciones obtenidas, sabiendo que de las opciones propuestas para cada pregunta tan solo una era correcta. A cada pregunta correcta se le asignó un punto. Seguidamente, se procedió con la suma de puntos para cada dimensión. De esta manera los ítems quedaban agrupados en las ocho dimensiones propuestas. De la misma manera se calculó el total de puntos. A continuación, dado que el número de ítems en cada dimensión era distinto, se procedió a homogeneizar todas las dimensiones poniéndolas todas sobre un total de 100 puntos. Una vez homogeneizadas se realizó un análisis descriptivo (media, desviación estándar, mediana y rango intercuartílico) del conjunto de dimensiones, así como del total. Adicionalmente, se buscaron diferencias significativas ($p \leq 0.05$) en la puntuación sobre conocimiento en salud en función de la variable género, tipo de deporte practicado y el número de horas que practica (intensidad). Para ello se ha utilizado la técnica de árboles de segmentación con el método CHAID (Kass, 1980).

Resultados

El análisis de los datos del cuestionario muestra un valor medio de 64.04 puntos sobre 100 para el total. En la Tabla 1 se presentan los resultados obtenidos en las ocho dimensiones analizadas. Las dimensiones con menor puntuación son "Condición Física" con 34,24

Tabla 1. Presentación de resultados de cuestionario y puntuación de dimensiones.

	Media	DS	Mediana	RI
Hábitos y Trabajo	59.28	21.91	60.00	40.00
Higiene Corporal	87.22	17.41	100.00	20.00
Educación Postural	49.67	20.15	42.86	28.57
Hábitos alimenticios	81.60	10.30	81.82	9.09
Autocontrol corporal	80.84	18.18	83.33	33.33
Prevención de accidentes y conocimientos de primeros auxilios	38.72	24.18	33.33	33.33
Utilización de material y espacios adecuados	80.72	22.05	80.00	40.00
Condición física	34.24	23.02	25.00	25.00
Media Total	64.04	10.13	65.20	12.93

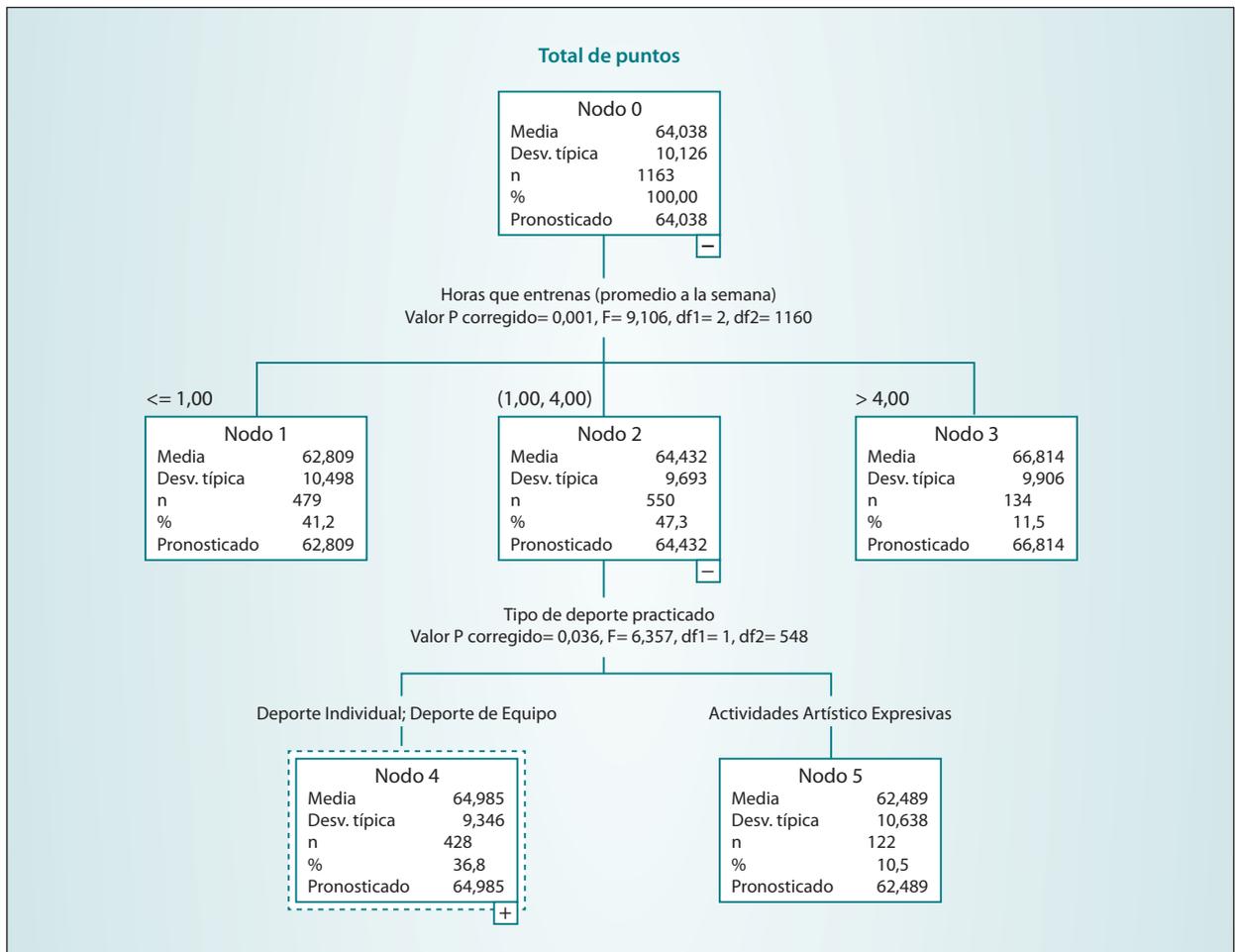


Figura 1. Árbol de segmentación por método CHAID sobre el total de puntos del Conocimiento Conceptual sobre Hábitos Saludables

puntos y “Prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios” con 38,72 puntos, y aquellas con mayor puntuación, es decir, con un mayor nivel de conocimiento sobre dicha dimensión, son: “Higiene Corporal”, con 87,22 puntos y “Hábitos alimenticios” con 81,60 puntos.

Los árboles de segmentación muestran que existen diferencias altamente significativas ($p \leq 0,01$) en el número total de puntos obtenidos en el cuestionario en

función del número de horas de ejercicio físico (ver Figura 1). Así, observamos tres categorías de alumnos: aquellos que realizan una hora a la semana de ejercicio o menos (nodo 1), con una puntuación de 62,81; aquellos que realizan entre 2 y 4 horas (nodo 2), con 64,43 puntos; y aquellos que realizan cinco horas o más (nodo 3, con 66,81 puntos. Al mismo tiempo, se observan diferencias significativas ($p \leq 0,05$) respecto al tipo de deporte entre aquellos alumnos que realizan

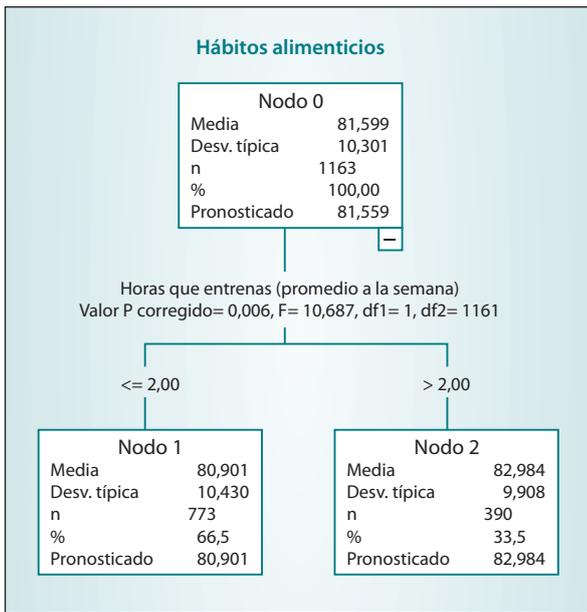


Figura 2. Árbol de segmentación por método CHAID sobre Hábitos alimenticios.

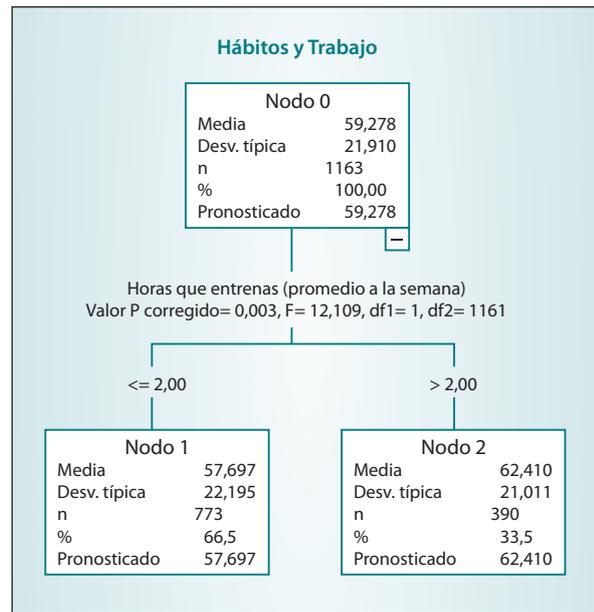


Figura 3. Árbol de segmentación por método CHAID sobre Hábitos y Trabajos

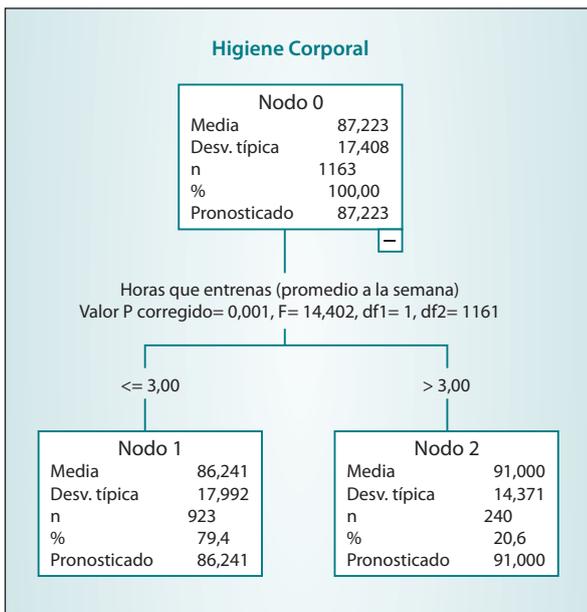


Figura 4. Árbol de segmentación por método CHAID sobre Higiene Corporal.

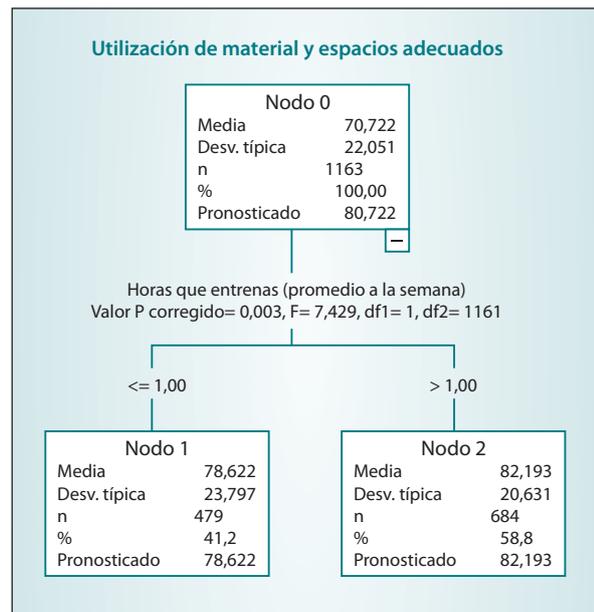


Figura 5. Árbol de segmentación por método CHAID sobre Utilización de material y espacios adecuados

entre 2 y 4 horas. Así pues, vemos que quienes practican actividades artístico-expresivas (nodo 5) obtienen 62,49 puntos y que quienes realizan cualquier deporte obtienen 64,99 puntos (nodo 4).

Al replicar esta operación en cada una de las dimensiones, vemos que cuatro de ellas presentan también diferencias altamente significativas en función del número de horas. Estas dimensiones son: “Hábitos alimenticios” (Figura 2) con 80,90 puntos para quienes practican 2 horas a la semana o menos (nodo 1) y 82,98 puntos para quienes practican más de 2 ho-

ras (nodo2); “Hábitos y trabajo” (Figura 3) con 57,70 puntos para quienes practican 2 horas a la semana o menos (nodo 1) y 62,41 puntos para quienes practican más de 2 horas (nodo 2); “Higiene corporal” (Figura 4) con 86,24 puntos para quienes practican 3 horas a la semana o menos (nodo 1) y 91,00 puntos para quienes practican más de 3 horas semanales (nodo 2); y “Material” (Figura 5) con diferencias significativas ($p \leq 0,05$) con 78,62 puntos para quienes practican al menos 1 hora semanal (nodo 1) y 82,19 puntos quienes practican más de 1 hora (nodo 2).

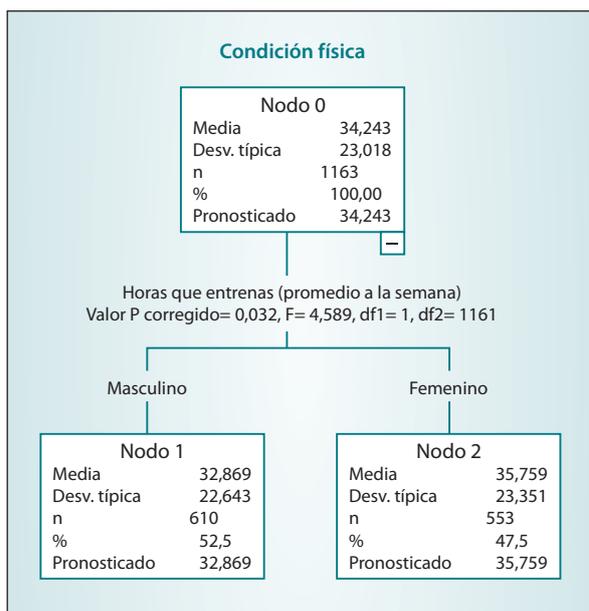


Figura 6. Árbol de segmentación por método CHAID sobre Condición Física.

Del mismo modo, también se observan diferencias significativas en función del género en la dimensión que abarca los conocimientos sobre “Condición Física” (Figura 6) con 32,87 puntos para los chicos (nodo 1) y 35,76 puntos para las chicas (nodo 2).

Discusión

El objetivo de este estudio ha sido conocer el nivel de conocimientos del alumnado sobre hábitos saludables. El análisis de los datos del cuestionario muestra un valor medio de 64.04 puntos sobre 100 para el total. Ello contradice los estudios de Pérez y Delgado (2003) en el que los conocimientos del alumnado no llegaban al aprobado.

Muchos de los programas educativos escolares están dirigidos principalmente al desarrollo de la “Higiene Corporal” y “Hábitos alimenticios”. Sin embargo, apenas encontramos programas orientados a la “Condición Física” o a la “Prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios”. Esto podría explicar las puntuaciones obtenidas por el alumnado en estas dimensiones. Viciano et al. (2016) insisten en la necesidad de adaptar la planificación de la Educación Física con el fin de intervenir en las actitudes sobre condición física y salud. Por ello, estamos de acuerdo también con Cuervo et al. (2018) en la necesidad de potenciar la puesta en marcha de programas de intervención que contribuyan a crear conciencia sobre la práctica de ejercicio físico unido a un programa de salud para la prevención de enfermedades, ya que estos hábitos si-

guen siendo bajos en la población. Del mismo modo, coincidimos con diversos autores (Ahrabi-Fard & Matvienko, 2005; Campos, 2007; Vílchez, 2007) en que los educadores fomenten el desarrollo de planes de actividad física y salud que contribuyan a que los estudiantes perciban y valoren los beneficios de conocer y practicar hábitos saludables para su calidad de vida.

Pantoja y Montijano (2012) indican que la participación en la actividad física en edades tempranas y adolescencia sirve de predictor para modelos activos en el estilo de vida futuro. En el análisis de los datos se ha observado una clara influencia de la práctica de la actividad física sobre los conocimientos del alumnado. Ello podría revelar una relación positiva entre actividad física, nivel de conocimientos de salud y hábitos saludables.

En cuanto al número de horas semanales se producen también diferencias en las dimensiones “Hábitos alimenticios” y “Hábitos de trabajo” para los que practican 2 o menos horas semanales y más de 2 horas. Cuervo et al. (2018) encontraron resultados similares, defendiendo que las personas que practican más deporte manifiestan un mayor interés por la alimentación. Camargo et al. (2020) también apuntan a esta relación positiva entre la práctica de la actividad física y la adquisición de hábitos saludables haciendo hincapié en el papel de la Escuela y de la Educación Física a la hora de adherirse a una dieta saludable.

En la dimensión “Higiene corporal” esta inflexión se produce para 3 horas a la semana o menos y para quienes practican más de 3 horas semanales respectivamente. Desde este punto de vista, es imprescindible trabajar la educación para la Salud desde el periodo de infantil, ya que desde esta etapa los niños empiezan a desarrollar los primeros hábitos relacionados con la alimentación, higiene bucodental y actividades físicas, así como que los gobiernos inviertan en recursos que promuevan estos preceptos higiénicos en la escuela (Corrêa & Tabora de Oliveira, 2010). Es de vital importancia fomentar el desarrollo de estas y sobre todo que el alumnado realice estos hábitos de manera correcta, ya que de lo contrario podría acarrear graves consecuencias a lo largo de su vida. Por último, en la dimensión “Material” para quienes practican al menos 1 hora semanal y para los que practican más de 1.

Se aprecian diferencias en la práctica deportiva y conocimientos de los estudiantes respecto al género en la dimensión de “Condición Física”, a pesar que según Zurita-Ortega et al. (2018) indican que los niños realizan más actividad física que las niñas. Muñoz, Fernández y Navarro (2015) añaden que el sector masculino es el que más deporte/actividad física realiza a lo largo del día y que dicha práctica aumenta durante el fin de

semana, debido a que se dispone de más tiempo libre. Por otra parte, Martínez et al. (2018), en un trabajo orientado a favorecer la prevención de problemas cardiovasculares futuros, analizaron la oferta deportiva atendiendo al componente dinámico y estático del deporte en relación con el género, encontrando que el tenis de mesa y ajedrez mostraban las mayores diferencias a favor del género masculino. También encontraron diferencias de participación en el campo a través en función de la categoría y en deportes en los que predomina el componente dinámico alto.

Las principales conclusiones que se obtienen en esta investigación son que el alumnado posee un nivel de conocimientos sobre hábitos saludables por encima del aprobado, destacando en las dimensiones "Higiene corporal" y "Hábitos alimenticios". Sin embargo, las dimensiones con menor puntuación son "Condición Física" y "Prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios", por lo que sería conveniente incluir más programas para su mejora.

Por otra parte, se puede establecer una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el conocimiento de los hábitos de salud para la mejora de su calidad de vida. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Kroeff et al. (2014). Las diferencias en torno al género se hacen significativas únicamente en la dimensión "Condición Física", por lo que no puede afirmarse que el género sea un factor diferenciador.

Conclusiones

Se concluye que los datos del cuestionario muestran un valor de conocimientos sobre hábitos de salud en el alumnado de Educación Primaria por encima del aprobado, destacando en las dimensiones "Higiene corporal" (M 87.22 DS 17.41) y "Hábitos alimenticios" (M 81.60 DS 10.30). Sin embargo, las dimensiones "Condición Física" (M 34.24 DS 23.02) y "Prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios" (M 38.72 DS 24.18) presentan una puntuación por debajo del aprobado.

Se evidencia la necesidad de potenciar la puesta en marcha de programas de intervención que contribuyan en el desarrollo de los conocimientos sobre condición física, así como prevención de accidentes y conocimiento de primeros auxilios. Sin em-

bargo, el alumnado muestra un alto conocimiento en las dimensiones de Higiene Corporal y Hábitos Alimenticios, por lo que se considera esencial el mantenimiento de los programas destinados a potenciar estos conocimientos.

El número de horas dedicado a la actividad física se configura como un factor importante para la transmisión de conocimientos de hábitos saludables, estableciéndose una relación positiva entre el número de horas dedicado a la actividad física y la adquisición de conocimientos de salud y hábitos saludables. Las tres horas se establecen en promedio como un punto de corte con diferencias significativas entre quienes han adquirido más o menos puntuación.

Las diferencias de género solo son significativas en los conocimientos sobre Condición Física, donde las chicas tienen una mayor puntuación. El género no es, por tanto, un factor diferenciador del nivel de conocimiento sobre hábitos saludables.

Los resultados de esta investigación demuestran una vez más la necesidad de promocionar la actividad física entre los jóvenes. Sin embargo, sigue siendo necesario el estudio de la relación entre esta y la adquisición de conocimientos.

Limitaciones

Este estudio presenta como limitación principal el carácter local de los datos. Ello se verá reforzado en fases posteriores mediante la ampliación a otros territorios. Una segunda limitación fue la dificultad de manejo de ordenadores por parte del alumnado de edades inferiores. Ello requirió un apoyo complementario del profesorado, así como de explicaciones y seguimiento sobre su manejo. Por último, en algunos centros las condiciones del material informático hicieron necesaria la verificación del envío de los cuestionarios y su subsanación.

Agradecimientos

Damos las gracias a los centros educativos y a la Asociación Canaria para la Difusión de la Música (ACADIM) por habernos facilitado la realización de esta investigación.

BIBLIOGRAFÍA

- Ahrabi-Fard, I., & Matvienko, O. A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de Educación Física. (Promotion of an active education of the physical activity oriented to health in physical education classes). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 163–170. <https://doi.org/10.12800/ccd.v1i3.116>
- Albornoz, O. (2002). La práctica de la educación física y sus riesgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 2(6), 189–197. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista6/artriesgo.pdf>
- Camargo, E. M. De, Luis, J., & Lucas, Y. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en escolares de Educación Primaria participes en actividad física: una revisión sistemática. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 15(44), 267–275. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1468>
- Campos, A. (2007). Los profesionales de la actividad física y del deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios. (Physical activity professionals as guaranty and quality of the service). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3(7), 51–57. <https://doi.org/10.12800/ccd.v3i7.150>
- Corrêa, L., & Taborda de Oliveira, M. A. (2010). A higiene como tempo e lugar da educação do corpo: preceitos higiênicos no currículo dos grupos escolares do estado do Paraná/Brasil. *Historia de La Educación*, 29, 259–281. <https://doaj.org/article/7b8f1b1c6b224187b49fc4bbf4186aca>
- Cuervo, C., Cachón, J., Zagalaz, M. L., González, C. G., Cachón, J., Zagalaz, M. L., & González, C. G. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 211. <https://doi.org/10.17811/riife.47.2.2018.211-220>
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Inde.
- Díaz, J. (1996). Los recursos y materiales didácticos en Educación Física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 43, 42–54. https://www.revista-apunts.com/apunts/articulos/43/es/043_042-052_es.pdf
- Entrena, F., & Jiménez, J. F. (2013). La producción social de los hábitos alimenticios. Una aproximación desde la sociología del consumo. *Revista de Ciencias Sociales*, XIX(4), 683–693. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4540106.pdf>
- Kass, G. (1980). An exploratory technique for investigating large quantities of categorical data. *Applied Statistics*, 29(2), 119–127. <http://links.jstor.org/sici?sici=0035-9254%281980%2929%3A2%3C119%3AAETFIL%3E2.0.CO%3B2-N>
- Kroeff, M. L., Berni, E., Doll, J., & Roesler, V. (2014). Um sistema de apoio à educação em saúde voltado a idosos com doenças crônicas. *Educação Temática Digital*, 16(2), 213–232. <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/140350/000984230.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Latorre, P. Á., Cámara, J. C., & Pantoja, A. (2015). Percepción del riesgo en las actividades físico deportivas escolares. *Retos*, 0(27), 93–97. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/34354/18535>
- Martínez-de-Quel-Pérez, Ó., Sánchez-Moreno, A., Zamorano-Feijóo, C., & Ayán-Pérez, C. (2019). Epidemiología lesional en actividades escolares y extraescolares en la Comunidad de Madrid (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 19(73), 151. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.73.011>
- Martínez-Rodríguez, A., Aix-Sánchez, J., Martínez-Sanz, J. M., & Leyva-Vela, B. (2017). Evaluación de la condición física, práctica deportiva y estado nutricional de niños y niñas de 6 a 12 años: Estudio piloto. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(1), 3–10. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.1.238>
- Martínez, A. J., Gallardo, A. M., García-Tascón, M., & Segarra, E. (2018). Análisis de la participación de los escolares (9-18 años) en el programa de promoción deportiva de la Región de Murcia. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 101–116.
- Martínez, M. (2014). *Incidencia de los hábitos educativos en el proceso de aprendizaje del segundo ciclo de infantil* [Universidad de Jaén]. http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8308/1/Martos_Alcantara_Francisco_Jose_TFM.pdf
- Martínez, V., Álvarez, M. J., Cid, L., & Sanz, I. (2015). Aspectos de salud en Educación Física en la comunidad de Madrid (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 57(2015), 151–164. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.57.011>
- Muñoz, A., Fernández, N., & Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 1(1), 87. <https://doi.org/10.17979/sportis.2015.1.1.1402>
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud., 30 Organización mundial de la salud 175 (1950). https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud, O. (2018). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pantoja, A., & Montijano, J. (2012). Estudi sobre hàbits d'activitat física saludable en nens d'educació primària de Jaén capital. *Apunts Educació Física i Esports*, 107, 13–23. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2012/1\).107.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2012/1).107.01)
- Pérez López, I. J., & Delgado Fernández, M. (2003). Modificación de las actitudes del alumnado de Secundaria hacia la práctica de actividad física orientada a la salud tras un programa de actividad física orientada a la salud tras un programa de intervención. *Revista de Psicología Del Deporte*, 12(2), 165–179.
- Rué, L., & Serrano, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(25), 186–191. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/34510/18640>
- Som Castillo, A., Delgado Fernández, M., & Medina Casaubón, J. (2007). Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto curso. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 90(4), 12–19.
- Torre, E., Cárdenas Vélez, D., & García, E. (2001). Las percepciones que se derivan de las experiencias recibidas en las clases de educación física y su repercusión en los hábitos deportivos en el alumnado de bachillerato. *European Journal of Human Movement*, 7, 95–112. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/download/56138/33967>
- Úbeda-Pastor, V., Llana-Belloch, S., & García-Massó, X. (2018). Effect of Sensory Conditions on Postural Control in Children Aged 4 To 7 Years. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 40, 29–29–46. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=130869077&site=eds-live>
- Viciana Ramírez, J., Mayorga-Vega, D., & Mompeán Campillo, M. (2016). Compliance of curriculum standards of health-related physical fitness in Physical Education. A study of planning in pre-service teachers. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 11(32), 87–95. <https://doi.org/10.12800/ccd.v11i32.709>
- Vilchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos* [Universidad de Granada]. <http://digibug.ugr.es/handle/10481/1561>
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. / Physical activity levels of Primary Education students in Granada. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(34), 218–221. <http://ezproxy.library.ubc.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=130832498&site=ehost-live&scope=site>